



BINJA-Achtsamkeit für Primarschulen Weiterbildung für Lehrpersonen in St. Gallen – Februar /März 2021

Mit der Geschichte von Binja aus dem Bilderbuch «BINJA-meine Reise durch die Welt der Gefühle» lernen die Kinder einen gesunden Umgang mit herausfordernden Gefühlen.

Achtsamkeitsübungen helfen, zu zentrieren und stabilisieren.

Sie finden den Weg zurück in ihre Mitte.

Sie als Lehrperson erfahren an dieser Weiterbildung für sich persönlich die wohltuende Wirkung von Achtsamkeitsübungen. Selbstbeobachtung und das Erlernen von geeigneten Werkzeugen für eine gesunde Selbstfürsorge, sowie für eine achtsame Begleitung Ihrer Schulkinder unterstützen Sie darin,

einen neuen Umgang mit anspruchsvollen Stresssituationen zu erlernen.

Im Rahmen der Weiterbildung erfahren Sie die wissenschaftliche Einbettung und die positiven Auswirkungen für eine selbstverantwortliche Persönlichkeitsentwicklung.

Sie erhalten ausführliches Kursmaterial, sowie das Lehrmittel zum BINJA Achtsamkeitstraining.

Ziele:

- Befähigung, das BINJA-Achtsamkeitstraining in Ihrer Schulklasse durchzuführen.
- Kennenlernen des wissenschaftlichen Hintergrundes vom Entstehen von Stressmustern und wie man sie lösen kann.
- Erlernen von Achtsamkeitsübungen für die persönliche Stressregulierung.
- Kennen lernen der neurologisch nachweisbaren Kraft der Gedanken.
- Wissen um die Bedeutung eines achtsamen Umgangs mit sich und den Mitmenschen für die Gestaltung einer selbstverantwortlichen und positiv ausgerichteten Lebensgestaltung.

Kursleitung und weitere Informationen:

Ruth Monstein

Primarlehrerin, Coach, Achtsamkeitstrainerin

Fachberatung Traumapsychologie

www.ruthmonstein.ch

www.binja.ch

mail: info@binja.ch; Tel: 079 728 62 50

Kursort: in St.Gallen; der genaue Ort wird noch bekannt gegeben

Kursdaten: 7 Donnerstagabende, Start 11.Februar, 18. Februar, 25. Februar, 4. März, 11. März, 18. März, und 1. April 2021
19.00. – 21.00 Uhr

Kurskosten: 490.- inklusive umfangreichen Kursmaterialien, der Unterrichtsreihe «BINJA – Achtsamkeit» für die 1. -6.-Klasse und dem Bilderbuch, «Binja – achtsame Reise durch die Welt der Gefühle»

Anmeldung: Frühbucherrabatt: bis 31. Dezember 2020: Fr. 450.-