

BINJA – Newsletter Mai 2019

*Es gibt zwei Arten, wie Du leben kannst!
Entweder so, als sei nichts ein Wunder.
Oder so, als sei alles ein Wunder.*

Albert Einstein

Liebe Eltern, Lehrpersonen und Interessierte

Ein kleines Wunder ist es schon!

Vor einem Jahr ging das BINJA-Bilderbuch in den Druck und mittlerweile kennen bereits viele Kinder und Erwachsene Binja, lassen sich inspirieren von der Geschichte und den dazugehörigen Achtsamkeitstrainings –

Und beginnen den achtsamen Atem zu praktizieren!

Ich bin überwältigt und freue mich.

Und weil geteilte Freude die grösste Freude ist, möchte ich Sie mit diesem Newsletter über die neusten Aktivitäten rund um das BINJA-Bilderbuch und BINJA-Achtsamkeitstraining informieren.



Falls Sie keine Nachrichtenmehr wünschen, bitte ich Sie, sich vom Newsletter abzumelden.

Ich freue mich natürlich auch über das Teilen und Verbreiten des Newsletters.

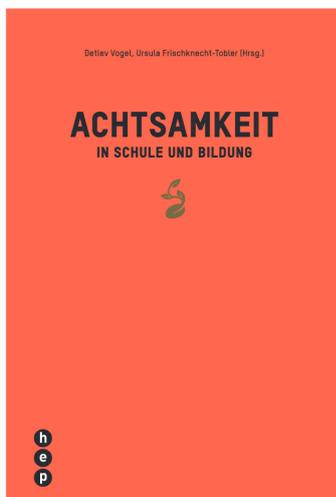
BINJA-Achtsamkeitstraining in den Schulen

Bereits sind die ersten Weiterbildungskurse für Lehrpersonen mit Erfolg abgeschlossen. Ich freue mich über das rege Interesse und auch darüber, dass es bereits schon einige Lehrpersonen gibt, die das Achtsamkeitstraining in ihrer Schulklasse durchgeführt haben – und weiterhin den achtsamen Atem praktizieren!

Mehr zu den Inhalten der verschiedenen Weiterbildungen erfahren Sie im Newsletter vom August.

Die nächsten Weiterbildungen für Lehrpersonen finden im September in Zürich und dann im Oktober – Dezember in St.Gallen statt. Die Ausschreibungen dazu finden Sie auf der Webseite: www.binja.ch.

Wer sich mit dem Thema Achtsamkeit in der Schule tiefer auseinandersetzen möchte, findet spannende Anregungen im eben herausgekommenen Sammelband: «Achtsamkeit in Schule und Bildung», hep-verlag, 2019.



In diesem Band finden Sie Beiträge über verschiedene Zugänge und Angebote rund ums Thema Achtsamkeit in der Schule. Es sind darin Beiträge von verschiedenen Referentinnen und Referenten zu finden, die am ersten Nationalen Bildungstag «Achtsamkeit in Schule und Bildung», der im März 2018 in Luzern stattgefunden hat, Vorträge oder Workshops gehalten haben.

Auch das BINJA – Achtsamkeitstraining ist enthalten!

Binja am Schweizerischen Vorlesetag in Teufen und an der ELBI EXPO in Weinfelden!

Diese Woche geht Binja auf Reisen!

*Am **Mittwochnachmittag, dem 22. Mai 2019**, werde ich in der **Bibliothek Teufen** im Rahmen des Schweizer Vorlesetages eine szenische Lesung aus dem BINJA-Bilderbuch gestalten und Eltern eine Einführung in empfehlenswerte Literatur rund um das Thema Achtsamkeit und Erziehung geben.*



Schweizer
Vorlese—
— Tag

«BINJA – meine Reise durch die Welt der Gefühle» -

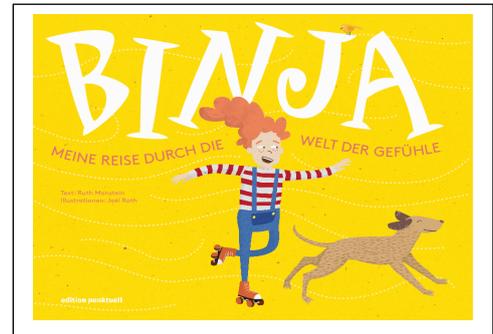
14.00-14.45 Ruth Monstein liest aus «Binja»

14.45-15.30 Pause – kleiner «Zvieri»

15.30-16.00 Kurzvortrag für Eltern im EG

Vorlesen für Kinder im OG

16.00-16.45 Ruth Monstein liest aus «Binja»



Am Sonntag, dem 26. Mai 2019 bin ich mit einem BINJA- Stand an der ELBI- EXPO in Weinfelden präsent und gebe am Nachmittag einen Kurzvortrag zum Thema «spielend – achtsam – sein».

ELBI EXPO

Erlebnis- & Bildungsmesse
für die ganze Familie

Sonntag, 26. Mai 2019, 10–17 Uhr
im BBZ Weinfelden, Eintritt gratis

tageo.ch

Eröffnungsfeier
9.30 Uhr
mit Regierungspräsidentin
Cornelia Komposch
Perkussionsanimation
Simon Forster & Kids

*Achtsamkeitskurse für Eltern starten ab Februar 2020 in St.Gallen.
Ich werde Sie darüber informieren.*

Doch nun freue ich mich auf bekannte und neue Gesichter und Begegnungen am Stand in Weinfelden und in der Bibliothek Teufen.

Dann wünsche ich Ihnen eine entspannte Sommerzeit!

Herzliche Grüsse

Ruth Monstein

Ruth Monstein

www.binja.ch

www.ruthmonstein.ch