

E-LEARNING ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE



Möchtest du achtsam und proaktiv deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stärken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Du lernst das Konzept der Achtsamkeit kennen und erhältst diverse Methoden, die du in erster Linie für dich persönlich und deinen Unterricht nutzen kannst.

DAUER: 7-8 STD.

KOSTEN: 290 FR.

START: INDIVIDUELL

AUTORIN: IRINA SCHUMACHER

INHALTE:

- Thematischer Einstieg
- Achtsamkeit: Warum?
- Der Autopilot
- Formelle und informelle Methoden
- Meditation
- Sympathikus und Parasympathikus
- Der Bodyscan
- Merkmale von Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der Schule
- Das Perma-Modell
- Persönliche Achtsamkeitsziele setzen



IM ONLINE-SHOP BUCHBAR
WWW.BILDUNGSKUNST.CH