

ENT
SPANN
DICH



BEATE
RENTSCH

ENTSPANN DICH

Kursangebote zur Achtsamkeit für Schülerinnen und Schüler von 10-18 Jahren

Eine Auswahl der Inhalte des Trainings:

1. Stärkung der Schülerinnen und Schüler für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und im Schulalltag
2. Trainings zu besserer Konzentration und mehr Motivation für die Schüler
3. Übungen zur achtsamen Wahrnehmung des Außen und eigenen Innen
4. Tools für einen bewussten Umgang mit den eigenen Gefühlen und der eigenen Energie
5. Vermittlung von Kompetenzen wie Selbstreflexion, Selbstmotivation, Distanz und Selbstwirksamkeit für die Bewältigung der Anforderungen des täglichen Lebens
6. Strategien zur Achtsamkeit als resultierende ethische Lebenshaltung erlernen und die Herausforderungen des eigenen Lebens freudig und gestärkt annehmen

KURSE

**BIS ZU 8 KURSEINHEITEN ZU
JE 45 MINUTEN PRO KLASSE**

Weitere Trainings:

**Auch Einzeltrainings beziehungsweise mit
kleinen Gruppen von Schülern möglich**



**KONTAKT UND ANMELDUNGEN
ZU DEN KURSEN:**

BEATE RENTSCH

0160 / 927 803 76

OFFICE@MINDFUL-LESSONS.DE



**BEATE
RENTSCH
MINDFUL
LESSONS**

Achtsamkeitslehrerin, Entspannungspädagogin,
Kommunikationstrainerin, Gesundheitscoach,
Diplompädagogin Englisch/Philosophie