

BEATE
RENTSCH

AOK
Die Gesundheitskasse.

ENT SPANN DICH



Ein evaluiertes Programm zur
Umsetzung von Achtsamkeit
an den Schulen in Kooperation
mit der AOK.

ENTSPANN DICH

Ein evaluiertes Programm zur Umsetzung von Achtsamkeit an den Schulen in Kooperation mit der AOK

Umsetzung des Programms durch zweitägige kostenfreie Multiplikatorentrainings von Lehrkräften aller Schularten zum Thema Achtsamkeit für einen entspannteren Unterricht

- für Lehrkräfte aller Schularten für die Umsetzung bei Schülern ab 5. bis 12. Klasse; bzw. an Berufsschulen
- beide Trainingstage auf einen Blick:
 1. eigener Umgang mit Achtsamkeit
 2. Anwendung und Umsetzung des Programms „Entspann Dich“ als Tool an den Schulen

KURSE

**BIS ZU 15 TEILNEHMER AUF ANFRAGE
AUCH IN DEN SCHULEN
JEWEILS VON CA. 9:00—17:00 UHR**

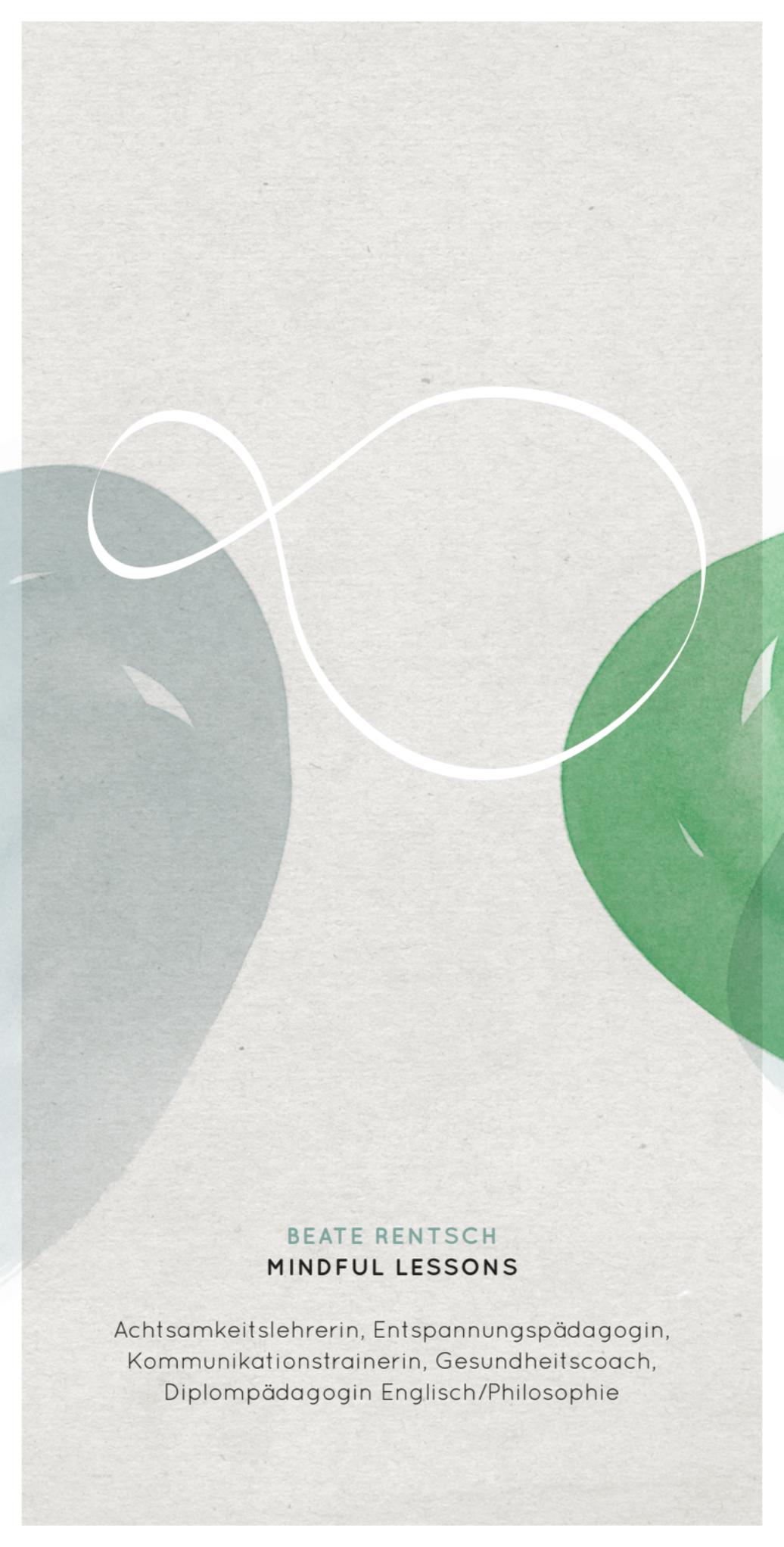
Handouts, Schulungsmaterialien und Teilnahmebestätigungen werden für jeden Kurs bereitgestellt.

EINE AUSWAHL DER INHALTE DES TRAININGS:

1. Stärkung der Lehrkräfte für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und im Schulalltag
2. Trainings zu besserer Konzentration und mehr Motivation für Lehrer und 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
7. liebevolleres Miteinander durch achtsame Kommunikation im Setting Schule

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