

# *indfulness*

Ein Training für Glück,  
Freude und Gesundheit



# *mindfulness*

ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, sowie den eigenen Gedanken gegenüber eine wertfreie Beobachterposition einzunehmen





# SCHULUNGSKONZEPT

- Übungen, Spiele und Tipps zur  
Förderung der emotionalen Regulation, Impulskontrolle  
und Konzentrationsfähigkeit
- praktische Übungen und Bewegungsspiele  
zur Verbesserung von Selbstwahrnehmung und  
Selbstkompetenz



# SCHULUNGSKONZEPT

- Qi Gong: Langsame, ruhige, simple Bewegungen mit Fokus auf den inneren Energiefluss und Atmung
- Yoga: Simple bis komplexe Bewegungen, statisch und dynamisch, mit Fokus auf achtsames, „intelligentes,, Bewegen
- Partneryoga: Freude am Gemeinsamen Bewegen, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit  
Kreatives Bewegen zur Musik mit/ohne Partner



# SCHULUNGSKONZEPT

- Atemübungen: Atme dich frei, gesund und glücklich!  
Stress, Sorgen, Wut weg atmen
- Meditation: Von der Konzentration in Stille zum reinen  
Gewahrsein
- Body Scan: Entspannung, Konzentration und Entwicklung  
von Körperbewusstsein
- Gewaltfreie Kommunikation: Achtsames Kommunizieren
- Thai-Yoga-Massage: Achtsame Berührung

# KINDER LERNEN

- höhere innere Ausgeglichenheit
- Impulse und Emotionen zu regulieren
- konzentriert und aufmerksam zu sein
- eigenständig Stress zu bewältigen
- innere Anspannung zu lösen
- Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Gefühlen kennen



# EIN COACHING FÜR ALLE



Das Coaching wendet sich an alle am  
Bildungsprozess Beteiligten –  
Schüler, Schulleitung, Lehrer,  
pädagogische Mitarbeiter und Eltern



# EMPOWERMENT

Lehrerinnen und Lehrer erfahren und erleben, wie sie Achtsamkeitsübungen mit geringem Aufwand in ihren Unterricht einflechten können.



# *indfulness*

DANKE für Ihre  
Aufmerksamkeit



*!Respect* e.V., Kahlendamm 10, 30657 Hannover, +49 151 29155551, [info@respect-in-school.de](mailto:info@respect-in-school.de), [www.respect-in-school.de](http://www.respect-in-school.de)