



irina schumacher
persönlichkeitsstärkung

Achtsamkeit macht Schule

Lebenslanges Lernen ist das Ziel - dazu gehört auch Achtsamkeit und die Weiterentwicklung der Persönlichkeit. „Achtsamkeit macht Schule“ ist eine Weiterbildung, die übers Unterrichten hinausgeht und dich als Lehrperson aber auch persönlich bereichern und weiterbringen wird.

Für Schulen und Teams biete ich schulinterne Weiterbildungen zum Thema Achtsamkeit und achtsame Schule an. Gerne besuche ich deine Schule oder biete Seminartage in Pontresina (Engadin) oder auf Wunsch an einem von euch gewählten Ort an.

Die Weiterbildung ist eine Mischung aus Theorie und doppelt so viel Praxis. Übungen und Aufgaben werden direkt mit den Teilnehmenden geübt und für die nachhaltige Umsetzung gefestigt. Achtsamkeit lernen ist ein Weg, langfristig ausgeglichener und entspannter zu leben. Ein grosses Ziel? Probiere es aus!

Inhalte des Kurses oder des Seminars sind:

Was ist Achtsamkeit? Formelle und informelle Praxis, Umsetzung im Alltag, Yoga, Kommunikation, Reflecting Team und auf Wunsch weitere individuelle Themen aus Coaching und Persönlichkeitsstärkung (die Schwerpunkte können von den Schulen gewählt werden)

- Kursdauer und Kurskosten variieren je nach Kurssetting.
- Interessiert?
Weitere Informationen und Kontakt unter www.irinaschumacher.ch