

Beständig in deiner Mitte

Achtsamkeitstraining und Yoga

im Rahmen des Kursprogramms Schule und Weiterbildung Schweiz swch.ch in Thun
Montag 18. Juli 9.00 Uhr bis Freitag 22. Juli 17.00 Uhr

für Interessierte aller Berufssparten geeignet!



Die Anforderungen an dich als Lehrperson steigen stetig.
Wie bleibst du in deiner Mitte und begeistert für deine Berufung?

Achtsamkeitstraining, Hatha Yoga, Tiefenentspannung, Atemübungen, Schulung des Körperbewusstseins, freier Ausdruckstanz und intuitives Malen sind flexibel einsetzbare Tools für dein persönliches Stressmanagement. Diese kreativen Werkzeuge ermöglichen dir ein souveränes Handling der Herausforderungen deines Schulalltags. Bleibe beständig in deiner Kraft, im Hier und Jetzt! Du lernst eine Fülle von Möglichkeiten kennen, um das innere Potential deiner Schüler/-innen über den Körper zu wecken und zu fördern.



Kursort: Thun, das Kurslokal wird noch bekannt gegeben

Kurszeiten: Montag 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr, damit ihr an der offiziellen Eröffnung der Sommerfortbildung swch und am Apéro teilnehmen könnt. Die weiteren Kurszeiten legen wir gemeinsam fest.

Kursleiterin: Ladina Kindschi, dipl. Swatantrya Hatha Yogalehrerin, dipl. Tanztherapeutin, Primarlehrerin. Leitet seit über 31 Jahren Kurse für Erwachsene und Kinder; häufig auch für Interessierte der Sommerfortbildung swch.ch.

Anmeldung und Infos: www.starfire-college.ch, ladina@starfire-college.ch, 081 413 25 31

