



Mittlere und späte Berufsphase

Ab 6. Berufsjahr

Aufatmen und Energie tanken – achtsame Tage in Wildhaus (Modul-Nr. 926)

Ausgangslage Die Teilnehmenden bewegen sich in einem anspruchsvollen und kraftfordernden Umfeld. Bewusst und sorgsam mit den eigenen Kraftressourcen umzugehen, ist in diesem Kontext notwendig und wichtig.

Achtsamkeitsübungen, basierend auf den neusten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, helfen, sich zu regenerieren und den Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden.

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie Achtsamkeitstechniken für den Einsatz im schulischen, aber auch privaten Alltag kennen. Die erholsame Natur rund um den Schwendisee und das Hotel Alpenrose mit seiner guten Küche und dem Wellnessangebot unterstützen den regenerierenden Aspekt dieser Tage.

- Ziele**
- Die Teilnehmenden
 - erkennen die Auswirkung von Stress in ihrem Körper.
 - erlernen eine einfache und effektive Praxis täglicher Achtsamkeit in Gedanken und Gefühlen.
 - erholen sich in einer schönen Umgebung.
 - finden Ressourcen für den Umgang mit herausfordernden Situationen in Beruf und Alltag.
- Inhalt**
- Geschichte und wissenschaftliche Erkenntnisse zur Achtsamkeitspraxis
 - Tägliches Ausüben verschiedener Achtsamkeitstools im Hotel und in der Natur
 - Einbezug des eigenen Körpers als Instrument für das persönliche Wohlbefinden
 - Zeiten der Stille und der Erholung
 - Kennenlernen der Natur als persönliche Kraftquelle
 - Kennenlernen des Achtsamkeitstrainings BINJA für den Schulalltag
- Zielgruppe**
- Dieser Kurs eignet sich für Lehrpersonen aller Stufen, für Schulleitende, für Mitarbeitende in der Schulgesundheit, für Führungskräfte und Mitarbeitende der öffentlichen Verwaltung. Die Vorstellung des BINJA-Trainings ist vor allem für Lehr- und Fachpersonen, die mit Primarschülern arbeiten, gedacht. Es steht jedoch allen Interessierten offen.
- Kursleitung**
- Ruth Monstein, Coach, Fachberatung Psychotraumatologie, Achtsamkeitstrainerin, Primarschullehrperson ruthmonstein.ch

Ort	Wildhaus, Hotel Stump's Alpenrose
Dauer	2 Tage
Daten	Do, 11. April (9.30 – 21.00 Uhr) Fr, 12. April (9.30 – 17.00 Uhr)

Anmeldung Die Anmeldung muss bis am Freitag, **23. Februar 2024**, über das Anmeldeformular Berufsphasenmodule erfolgen (am Schluss des Weiterbildungsprogramms – siehe auch [wbs.sg.ch](https://www.wbs.sg.ch)). Sie muss von der Schulleitung visiert werden. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Übernachtung im Einzelzimmer, inkl. Vollpension und Tagespauschale) von ca. Fr. 272.– werden den Teilnehmenden vom Seminarhotel direkt belastet.