



Der **Glückssprung** an deiner Schule

## GlückstrainerInnen-Ausbildung

für alle, die Kinder im Grundschulalter  
regelmässig begleiten -  
ein Training für Gesundheit, Resilienz  
und Persönlichkeitsentfaltung

*Happy kids,  
happy world*

**14. – 18. Oktober 2024 oder  
13. – 17. Oktober 2025  
in Köln am Ebertplatz**

## Ausbildungsort

Die Ausbildung findet in unserem schönen, lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse mit Blick über Köln und großer Dachterasse statt. Zentral gelegen, direkt am Ebertplatz.



Mehr Informationen unter  
[www.unity-training.de/aus-und-weiterbildungen/](http://www.unity-training.de/aus-und-weiterbildungen/)



Ebertplatz 9 • 50668 Köln  
[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de) • [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)  
0221-99558126

## Deine Glückselberinnen



**Simona Weichert**

Dipl. Päd., 20 Jahre pädagogische Berufserfahrung, u.a. Hauptschullehrerin und Projektleitung für Schulprojekte, Lehrerin für Yoga, Meditation, Achtsamkeit (mbsr), systemischer Coach



**Sara Mieke**

15 Jahre Grundschullehrerin mit Klassenleitung, Yogalehrerin, Psychosynthese-Coach



**Nicole Roewers**

Meditationslehrerin,  
Achtsamkeitslehrerin, Yogalehrerin,  
Stressmanagement- und  
Glückstrainerin, Buchautorin



Auf unserer Homepage erfährst du mehr über unsere Glückstrainer-Ausbildung

# 5 Tage, Module Stück

In einer inspirierenden und intensiven Woche von Montag bis Freitag wirst du dich mit den wichtigsten Glücksmuskeln beschäftigen. Du wirst sie genau kennenlernen und erfahren, wie du sie bei dir selbst trainieren und wie du diese Fähigkeit altersgerecht an Kinder im Grundschulalter weitergeben kannst.

## Du lernst:

- Wie du dich selbst in einen guten Zustand bringen kannst
- Wie du Stressresilienz und Gelassenheit stärken kannst
- Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und einfache Tools, die du selbst oder mit den Kindern immer wieder zwischendurch einsetzen und durchführen kannst, egal in welchem Kontext
- Wie einfache Glückstools zur täglichen Routine werden
- Hintergrundwissen aus der positiven Psychologie und den alten Weisheitslehren des Yoga und des Buddhismus

## Diese Weiterbildung richtet sich an:

GrundschullehrerInnen, ErzieherInnen, SchulsozialarbeiterInnen, SozialpädagogInnen und Sozialpädagogen, HeilpädagogInnen und Heilpädagogen, SozialpädagogInnen und Sozialpädagogen, Kinder- und JugendtherapeutenInnen, SchulpädagogInnen und Schulpsychologen und alle, die sich angesprochen fühlen.



## Die Kinder lernen durch dich:

- Selbstwirksamkeit
- Sich selbst wahrnehmen und annehmen (Körper, Gedanken und Gefühle)
- Achtsamkeit zu kultivieren
- Wie sie sich selbstwirksam in einen besseren Zustand bringen können
- Was sie selbst zu einer besseren Gemeinschaft beitragen können
- Dass sie es wert sind, sich um ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern
- Wie sie ihre Persönlichkeit entfalten können
- Wie sie Ruhe und Stille etablieren können
- Wie sie Leistungsdruck mindern können

# Termine 2024/2025



5 Tage Kompaktwoche  
Mo-Fr, 14. – 18. 10.2024, 9-17 Uhr

oder

5 Tage Kompaktwoche  
Mo-Fr, 13. – 17. 10.2025, 9-17 Uhr

**Preis:** 950 €

10% Frühbucherrabatt, dann also 855 €, bei Buchung und Überweisung bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn.

