

Happy kids, happy world

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

**14. – 18. Oktober 2024 oder
13. – 17. Oktober 2025**



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/



Ebertplatz 9 • 50668 Köln
www.unity-training.de • info@unity-training.de
0221-99558126

Deine Glückseligkeiten



Simona Weichert

Dipl. Päd., 20 Jahre pädagogische
Berufserfahrung, u.a. Hauptschul-
lehrerin 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 Glück

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

5 Tage Kompaktwoche

Mo-Fr, 13. – 17. 10.2025

Preis: 950 €

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

Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungsscheck und Bildungsurlaub

