

FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGEN

Um eine nachhaltige Wirkung der verschiedenen Schülerkurse zu erzielen, ist es von Vorteil, wenn die Lehrer kleine Übungen in den Schulalltag integrieren.

Wie Sie das ohne großen Zeitverlust und trotz vollem Lehrplan hinbekommen, zeige ich Ihnen gern in einer Fortbildung, auf Wunsch auch zum jeweils gebuchten Schülerkurs passend.

ENTSPANNUNG FÜR LEHRER

Durch meine Arbeit an Schulen erlebe ich bei vielen Lehrern große Erschöpfung. Der Satz „**Machen Sie das doch mal für Lehrer!**“ fällt sehr oft und deshalb gibt's ihn nun: den Entspannungskurs für Lehrer. Großen Wert lege ich dabei auf achtsamen Umgang mit sich selbst – Schülern / Eltern Grenzen setzen, sich einfach mal gut tun.

ELTERNARBEIT

Vorträge zu Themen wie: Schülerstress, Konzentration fördern, Respektvoller Umgang.

Grundschule bis Klasse 6 Eltern / Kind Massagekurse. Diese fördern die Bindung zwischen Eltern und Kindern und geben mal wieder ungestörte Zeit miteinander, die heute schon Handybedingt, fehlt.

FERIENPROGRAMME

In den Ferien biete ich folgende Kurse an:

- Entspannung in der Natur/ am Wasser
- Entspannen und experimentieren mit Klangschalen

QI GONG FÜR KINDER

Meine Programme können nach individueller Absprache auch als regelmäßiges Angebot in Ganztageschulen oder Gesunden Schulen oder in entsprechenden Unterrichtsfächern integriert werden.

entspannt.

Alexandra Strauß

Gartenstraße 38 | 74394 Hessigheim

T 07143/890695 | M 0172/6255763

www.entspannte-schule.de

email@entspannte-schule.de



Terminvereinbarungen unter:

07143/890695 // +49 1726255763 //

email@entspannte-schule.de

entspannt.

Alexandra Strauß

Entspannungstrainerin aus Leidenschaft

Kurse und Workshops
AN SCHULEN



WWW.ENTSPANNTE-SCHULE.DE

entspannt.

BERÜHRUNG MIT RESPEKT®

Ein Programm zur Gesundheits- und Gewalt- und Missbrauchsprävention

Im theoretischen Teil beschäftigen wir uns mit unserem Körper und Themen wie: Wer darf mich anfassen, wie und wo? Wie spreche ich mit anderen – kann das schon Gewalt sein? Wie sage ich „Nein!“, wenn ich den anderen mag und nicht verletzen möchte?

Im praktischen Teil arbeiten wir paarweise zusammen. Die Schüler dürfen sich gegenseitig sich gegenseitig mit einer Hand-Kopf-Rückenmassage unter meiner Anleitung verwöhnen und austesten, wie sich das anfühlt, vielleicht auch mal ein „Nein, Du darfst mich nicht berühren!“ zu bekommen.

Wir stärken damit das Verantwortungsbewusstsein für den eigenen Körper, schulen den respektvollen Umgang untereinander und die Toleranz gegenüber anderen.

Wir werden aufmerksamer für die Bedürfnisse der Mitschüler und stärken so Klassenverband und Selbstvertrauen. Und nicht zuletzt ist diese Arbeit sehr entspannend und ein wohltuendes Pendant zum Unterricht.

MASSAGE TRIFFT AUF SCHULE®

Die Schüler erlernen hier verschiedene Massagetechniken zur Entspannung. Neben einer Kopf-Rücken- und Handmassage, die gegenseitig unter meiner Anleitung gegeben wird, erlernen die Schüler auch Griffe mit denen sie sich selbst helfen können, wie zum Beispiel Auszüge aus der Hand- und Fußreflexzonenmassage. Der Fokus in diesem Kurs liegt auf dem bewussten Wahrnehmen des eigenen Körpers, auf Entspannung im Schulalltag, aber auch darauf etwas zu können, womit man anderen etwas gutes tun kann.

Ein angenehmer Nebeneffekt für Lehrer: in Schulklassen in denen regelmäßig massiert wird, sinkt der Lautstärkepegel und die Konzentration der Schüler steigt. Außerdem nimmt die Aggression in den Klassen ab, denn wer sich massiert schlägt sich nicht.

DIE SCHNECKENTHERAPEUTIN

Schnecken schulen uns in Achtsamkeit, Ruhe, Geduld, Nähe und Vertrauen. Sie helfen Stillstand auszuhalten, Kontakt zuzulassen, Respekt und Feingefühl zu trainieren, lassen Ängste überwinden, schulen die Konzentration und sind erstklassige Helfer bei ADHS. Jeder Schüler bekommt „seine“ Schnecke auf die Hand (Prinzip der Freiwilligkeit) oder beobachtet nur.

Die Schüler erleben, dass ihrem Handeln sofort eine direkte Konsequenz, nämlich die Reaktion der Schnecke folgt.

Dies lässt sich sehr gut auch auf zwischenmenschliches Verhalten im Klassenverband übertragen.

Wir bearbeiten so, ganz nebenbei, die Themen Rücksichtnahme und Respekt.

Da ich mit Weinbergschnecken (vom Züchter) arbeite, erfahren die Schüler neben der Arbeit mit meinen kleinen Co Therapeuten und thematisch passenden Entspannungsübungen, auch einiges über Weinbergschnecken an sich, gemäß den Informationen des NABU. Entspannung mal ganz anders.....

HAT DIE GRÜBELFABRIK AUCH MAL PAUSE?

Ein Trainingsprogramm um Ruhe zu finden – Achtsamkeit für die Schüler

Unser Gehirn läuft dauernd auf Hochtouren, wenn wir fernsehen, arbeiten wir nebenher am Computer und „appen“ mit Freunden. Wenn wir Hausaufgaben machen, hören wir Musik.

Das überlastet auf Dauer unser Gehirn und sorgt für Konzentrationsstörungen und Schlafprobleme.

Auch unbewusste Gedanken wie: „Ich kann das eh nicht!“ oder „Mich mag sowieso keiner!“ und „Ich bin ein Pechvogel!“ wirken sich auf unser Wohlbefinden aus.

In diesem Kurs /Workshop werden wir wieder Chef unserer Gedanken und üben achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umgebung. Ein Workshop gibt einen kleinen Einblick. In einem Kurs ist es besser möglich zu üben.

KLASSENARBEITEN ? ICH BLEIB' ENTSPANNT!®

Ein Trainingsprogramm zum Abbau von Stress, Nervosität und Blockaden vor und bei Klassenarbeiten

Du hast Dich auf Deine Arbeit wirklich gut vorbereitet, aber als dann die Aufgaben vor Dir liegen, fällt Dir nichts mehr ein. Die Zeit vergeht immer schneller, die Hände werden feucht, dein Kopf ist wie leer gefegt...

Dagegen hast Du ab heute ein Rezept!

STRESS LASS NACH!

Ein Trainingsprogramm zum Erkennen von Stressoren und zum Stressabbau

Schulstress bedeutet nicht nur viele Hausaufgaben und Klassenarbeiten, nein auch falsche Zeiteinteilung, die angesagte Modemarke, Liebeskummer, falsche Ernährung, Ärger mit der Freundin/Freund und vieles mehr sind Faktoren, die Schüler stressen. Wir finden in Spielen und Übungen heraus, wo Ursachen für Schülerstress zu suchen sind, welche Probleme sich daraus ableiten und finden Lösungen.

Mit Atementspannung und Progressiver Muskelentspannung, sowie Übungen aus dem Programm „Brain Gym“, gebe ich Schülern ganz praktische Methoden zum Stressabbau und besserer Konzentration an die Hand.

Die Kurse sind von Klasse 1 bis 12 möglich, die Inhalte sind jeweils altersentsprechend angepasst. Kurse umfassen 4 Einheiten à 2 Schulstunden, Workshops 4 Schulstunden. Dies kann nach Absprache mit der Einrichtung aber auch individuell angepasst werden.