

Wichtige Informationen

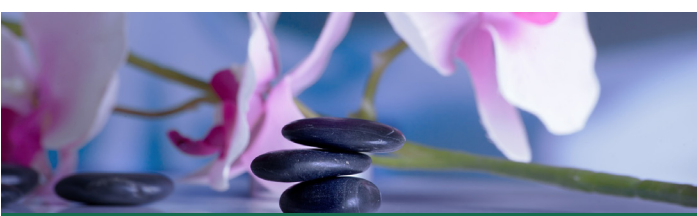
Dauer ca. 12 Wochen

Einheit: je 45 Minuten

Maximale Teilnehmer:innen: 8

6 bis 11 Jahre:
Kosten:
76,50 € pro Teilnehmer:in

12 bis 17 Jahre:
Kosten:
91,50 € pro Teilnehmer:in



Kontakt

Kampfgeist-Pädagogik e.V.

Institut für soziales Lernen

Königsallee 9 A

95448 Bayreuth

☎ +49 921 151 251 48

✉ info@kampfgeist-paedagogik.de

🌐 www.kampfgeist-pädagogik.de

📷 kampfgeist_paedagogik 📺 Kampfgeist-Pädagogik e.V.

Zitat:
„Der Schlüssel dazu, sich eines glücklichen und erfüllten Lebens erfreuen zu können, ist der Bewusstseinszustand. Das ist das Wesentliche.“

Dalai Lama

Kampfgeist-Pädagogik e.V.
Institut für soziales Lernen



Ein Präventionsprojekt zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens bei Kindern und jungen Menschen



www.kampfgeist-pädagogik.de



Leitgedanke

Unsere Zeit und Gesellschaft sind geprägt durch Reizüberflutung und einen fortwährend erhöhten Leistungsdruck – entsprechend wächst das Bedürfnis nach Entspannung und notwendigem Ausgleich.

Dieser Konflikt zeichnet sich zunehmend auch bei Kindern und Jugendlichen ab. Der Alltag verlangt vor allem den Schülerinnen und Schülern ein enormes Pensum an Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft ab.

Unser neues Projekt **ME!** – „Zeit für mich“ möchte genau darauf aufmerksam machen und der Problematik entgegentreten: oberstes Prinzip ist hierbei tiefe Entspannung und Ausgeglichenheit, die wir mit verschiedenen Methoden erreichen wollen.

Durch unsere ausgewählten Übungen und Aufgaben fördern wir das Selbstkonzept, die Wahrnehmung und die Selbstregulation von Kindern und jungen Menschen.



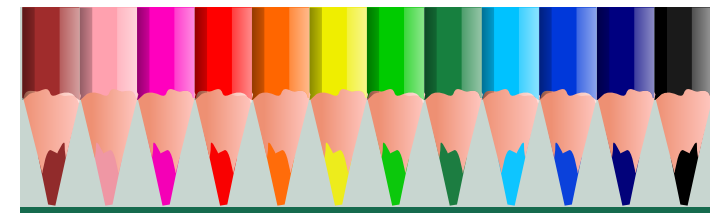
Kernmodule

In diesem 12 wöchigen Projekt lernen die Teilnehmer:innen unsere fünf Kernmodule und bewährte Entspannungsverfahren kennen.

- ME!** - Autogenes Training
- ME!** - Progressive Muskelentspannung
- ME!** - Achtsamkeit
- ME!** - Yoga
- ME!** - Meditation

Schülerinnen und Schüler, die mit unseren Entspannungsverfahren bekannt gemacht werden, bekommen die Chance, verschiedene Strategien kennen zu lernen und somit ihr seelisches Wohlbefinden zu stärken.

Weitere Informationen unter:
www.kampfgeist-pädagogik.de/angebote



„Zeit für dich“



Bildnachweis: Adobe Stock - romanpoljak