

Angebot:

In meinem Kurs begleite ich Schulkinder, Lehrpersonen und bei Bedarf auch das familiäre Umfeld ganzheitlich und umfassend, damit mehr Ruhe und Sicherheit in das ganze System kommt.

Folgende Inhalte biete ich dabei an:

- 5 Begleitungen im Unterricht, um "Achtsamkeit im Schulalltag", fest zu installieren (inkl. Begleitbuch)
→ inkl. Elterninfo-Anlass!
- 20 Achtsamkeitstrainings per Zoom für Lehrpersonen
- Onlineplattform mit Tools zur Regulation von Stress für Erwachsene und Kinder
- 12 Einzelbegleitungen mit mir pro Klasse:
→ Hier können Herausforderungen unter die Lupe genommen und aufgelöst werden!
→ kann von Schulkinder, Eltern oder Lehrpersonen genutzt werden

Modul 1 → Achtsamkeit im Schulalltag

Ich begleite Lehrpersonen Schritt für Schritt mithilfe eines Lehrmittels in das regelmässige Anwenden von sozial-emotionalen Themen im Schulalltag, sowie praktischen Zentrierungsübungen.

Modul 2 → Achtsamkeitstraining:

Wenn die Lehrpersonen selber sich regelmässig in Achtsamkeit üben, können sie diese Haltung den Kindern authentisch übermitteln. Deshalb können sie an 20 Entspannungstraining per Zoom teilnehmen.

Modul 3 → Onlinezugang:

Auf einer Onlineplattformen stehen 20 Audioreisen zum Entspannen, sowie diversen Achtsamkeitstools für Lehrpersonen, Eltern und Kindern zur Verfügung. Diese können im Schulalltag verwendet werden.

Modul 4 → 1:1 Coachings:

Insgesamt stehen 12 Coachings pro Klasse zur Verfügung. Diese können für die Lehrpersonen, die Eltern oder die Kinder genutzt werden. Ich helfe dabei Ursprünge und Lösungsansätze für die Hürden im Schulalltag zu erkennen.

Investition:

Kurs komplett: 4444.-



Dieser Preis ist stark reduziert, wenn er als kompletten Kurs gebucht wird!

Die 4 Module können je nach Bedarf auch einzeln gebucht oder kombiniert werden. Es macht jedoch Sinn für eine nachhaltige Veränderung den kompletten, **ermässigten** Kurs zu buchen.

Modul 1 → Achtsamkeit im Schulalltag	2100.-
Modul 2 → 20 Achtsamkeitstrainings	999.-
Modul 3 → Onlinezugang Achtsamkeitstools	222.-
Modul 4 → 12 Einzelcoachings	1680.-
Begleitbuch "Zurück zu mir"	50.-

Hier scannen und direkt buchen:





Der Kurs ist etwas für euch:

- wenn ihr im Schulalltag sozial-emotionales Lernen fix installieren wollt.
- wenn ihr euch wünscht, dass das Schulklima wertschätzend, respektvoll und mitfühlend wird.
- wenn die Lehrpersonen der Kinder bereit sind, ihre Haltungen und Verhaltensmuster achtsam zu erkennen.
- wenn ihr euch wünscht, dass die Schulkinder ihre Gefühle kommunizieren können und Konflikte konstruktiv lösen lernen.
- wenn ihr neugierig seid, was sich hinter gewissen Verhaltensmustern, Blockaden oder Auffälligkeiten eurer Schulkinder versteckt.
- wenn ihr Achtsamkeitstools für euch und eure Schulkinder in euren Alltag integrieren wollt.

Über mich:

Ich bin ausgebildete Primarlehrerin und absolvierte berufsbegleitend 2007-2011 die Ausbildung zur IK-Kinesiologin. Ausserdem bin ich Mutter von drei Kindern (2008, 2014 und 2021). Schon immer faszinierte mich die persönliche Entwicklung eines Menschen und Kinder in ihrem wahren Kern zu begleiten.

Nach 12 Jahren als Primarlehrerin in der Volksschule, wechselte ich zur Funktion Lern- und Sozialbegleiterin an eine Privatschule, wo ich Kinder mit Achtsamkeitstraining und emotionalen Lernstrategien eng im Schulalltag unterstützen durfte.

Heute begleite ich Kinder, Familien und Jugendliche in meiner Praxis, sowie auf unserem Hof in Schwellbrunn.



Kontakt

Michelle Burgener
Risi 365
9103 Schwellbrunn

076 817 47 22
www.michelle-burgener.ch
info@michelleburgener.ch