



AKIJU

ACHTSAMKEIT FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Das AKiJu-Curriculum ist ein Achtsamkeitstraining zur Qualifizierung von Pädagog:innen und Menschen, die in der Bildung arbeiten. Das 16-stündige Curriculum des AKiJu-Verbandes wurde im Rahmen von "AUF!leben-Zukunft ist jetzt." entwickelt. Es ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung. Es richtet sich an Lehrer:innen aller Schulformen, pädagogisches Personal und Erzieher:innen aller Berufsbereiche in der gesamten Bildungslandschaft.

U M F A N G :

- 1 X WÖCHENTLICH 2,5 - 3 STUNDEN
- 6 AUF EINANDER AUFBAUENDE MODULE MIT INSGESAMT 16 STUNDEN
- IN MEINER PRAXIS ODER ONLINE VIA ZOOM

DAS ERWARTET DICH:

PSYCHOEDUKATION ZU STRESS

KENNENLERNEN VON ACHTSAMKEIT

DER BODYSCAN, YOGA & DIE SITZMEDITATION

SELBSTVERBUNDENHEIT UND SELBSTFÜRSORGE

TRANSFER IN DEN SCHULALLTAG

WERKZEUGKOFFER MIT VIELEN ÜBUNGEN

TELEFON & WhatsApp:
0151 531 089 35

DEINE TRAINERIN:

Mareen Weden

Psychologin (M.Sc.)
Achtsamkeitslehrende
MBSR-Trainerin

Damgartener Chaussee 36
18311 Ribnitz-Damgarten

post@mareenweden.de



KOSTEN:

299€ PRO TEILNEHMER:IN*
*GRUPPENPREIS FÜR SCHULEN AUF ANFRAGE



www.mareenweden.de