

Florenz, 29.06.-05.07.26



Yoga and Meditation for Educators - Be a Great Teacher, Be Your Best Self

Wesentliche Eindrücke

- Tiefere Gelassenheit: Alltagstress reduziert sich durch kurze, effektive Meditationsrituale
- Fokus und Präsenz: Atem- und Achtsamkeitsübungen verbessern Konzentration, Klassenführung und empathische Kommunikation.
- Klare Belege für Geist-Körper-Interventionen

Mehrwert für die Schulgemeinschaft

- Weniger Störungen, mehr Resilienz.
 - Höhere Lehrerzufriedenheit durch Selbstfürsorge.
- Positive Lernatmosphäre: sicher, gehört und motiviert.

Ich habe am Kurs teilgenommen und bin begeistert davon, wie Meditation im Schulalltag wirken kann. Der Fokus lag klar auf Geist-Körper-Interventionen, weniger auf intensiver Yoga-Praxis. Der Kurs bot eine kompakte, praxisnahe Einführung in meditatives Arbeiten im Unterricht. Der Austausch mit Kolleg:innen aus Litauen, Polen, Spanien und Deutschland war bereichernd. Hinzu kam eine wundervolle Stadt mit vielfältigen kulturellen Möglichkeiten.

Anke Mattlener