

The Toolbox is You – Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen

Ein Workshop für alle, die mit Kindern & Jugendlichen beruflich oder auch privat auf dem Weg sind ... und für Kinder und Jugendliche die auf dem Weg sind.

„Und dann muss man auch noch Zeit haben, da zu sein und vor sich hinzuschauen.“ (Astrid Lindgren)

The Toolbox is You ist ein kreatives Mitmachbuch, so unverwechselbar wie jede/r Einzelne von uns. Eine bunte Mischung an Möglichkeiten, die eigene Intuition, Energie und Kreativität zu entdecken. Es handelt von Dingen, die du bereits in dir hast.

- Es lädt dich ein wahrzunehmen, was sich in deinen Körper hinein und heraus bewegt.
- Was dir durch den Kopf geht und was beide nährt.
- Es lädt dich außerdem ein, das, was du wahrnimmst als Werkzeug zu benutzen.

Du hast alles was du brauchst in dir. Du bist die Toolbox!

Aus diesem Grund ist dieses Buch über Achtsamkeit entstanden. Es enthält eine Vielzahl von Themen, Übungen und Anweisungen. Aber auch Geschichten, die verdeutlichen, warum es Sinn macht, Achtsamkeit in der gleichen Weise zu praktizieren, wie wir täglich Zähne putzen.

Deshalb ist The Toolbox is You mehr als ein Buch. Es ist eine offene Haltung, mit Kindern auf dem Weg zu sein. Ob in der Familie oder im Bildungskontext: Die Möglichkeiten sind unbegrenzt.



Themen: der Atem, mein Körper – mein Freund, offenes Denken, bewegte Achtsamkeit, Wahrnehmen, achtsames Sprechen, Ruhe und Gelassenheit

Eingeladen sind auch alle Kinder und Jugendlichen, ihre Eltern und Bezugspersonen.

Referentinnen: Maria Kluge, Beate Schwarz & Christina Achner

Datum: 27.03.2020; 14.30h bis 20h

Ort: eMotion Base, Sport Jugendherberge Bad Tölz, Am Sportpark 4, 83646 Bad Tölz

Wir nehmen das Abendessen gemeinsam ein, daher bitten wir alle TeilnehmerInnen eigene Köstlichkeiten für sich mitzubringen und miteinander zu teilen.

Bitte bequeme Kleidung, Buntstifte, Humor & die Bereitschaft, miteinander zu üben mitbringen.

Wir arbeiten vor Ort mit dem Buch „The Toolbox is You“ und haben für jede(n) TeilnehmerIn ein Exemplar dabei.

Bitte bringe zum Termin den Teilnahmebetrag von 30 Euro in bar mit.

Anmeldung bitte unter: ca@perlentaucherinnen.de