



BODY -TO-BRAIN in der Schule



Meine Mission ist es, Menschen in Schule dabei zu unterstützen, durch den BODY-TO-BRAIN-Ansatz eine gute Ausgangslage fürs Lernen und Lehren zu schaffen, ohne Angst/ Druck, ohne Stress und mit Freude und Leichtigkeit.

Als Coachin, Lehrerin und BODY-TO-BRAIN-Expertin biete ich Workshops, Seminare und Vorträge für das Kollegium und Schüler:innen an.

Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden.

Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper, und was wir für unseren Körper tun, wirkt sich auf unsere Psyche aus – das ist BODY-TO-BRAIN. Wenn wir diese Verbindung verstehen und nutzen, können wir lernen, mit herausfordernden Situationen wie z.B. Leistungsdruck, Zeitmanagement, hohe Erwartungshaltungen, hohe Arbeitsbelastung, mit Konflikten besser und nachhaltig umzugehen.

In meiner Arbeit nutze ich vor allem körperliche Interventionen, um ins Spüren und Erleben zu kommen. Dadurch zeigt sich oft sehr schnell

- Was am besten hilft, um mit stressigen Situationen umzugehen.
- Was sich gut oder schlecht anfühlt.
- Welche Entscheidung getroffen werden soll.

Angebote für Schüler:innen im Klassenverband / bei Bedarf auch in Kleingruppen oder Einzelbegleitung

BODY-TO-BRAIN für Schulklassen umfasst u.a. Aktivierung, Konzentration, Kreativität, Entspannung und Stressbewältigung. Alle Übungen können im Klassenraum durchgeführt werden, gerne auch draußen oder in einem größeren Raum ohne Tische und Stühle. Jede Einheit dauert ca. 10 - 15 Minuten.

Die Übungen können traumasensibel angeleitet und durchgeführt werden.



Angebote für Lehrkräfte/Mitarbeiter:innen an Schulen

Für Kollegien biete ich

- Workshops/Seminare und Impulsvorträge bei z.B. SE-Tagen oder im Rahmen von Fortbildungen an. Mein Schwerpunkt liegt dabei darauf, zu zeigen, wie der BODY-TO-BRAIN Ansatz genutzt werden kann, um mit herausfordernden, mental belastenden Situationen in der Schule (Überlastung, Zeitdruck, große Klassenstärke, eigenen und fremden Erwartungshaltungen besser und nachhaltiger umgehen zu können.
- Fortbildungen, um die oben aufgeführten Einheiten zu erlernen und dann selbstständig mit den Schüler:innen durchzuführen.

Einige Herausforderungen, bei denen es hilfreich sein kann, die Verbindung zwischen Körper und Geist bewusst zu nutzen:

- Leistungsdruck
- Ängste
- Öffentliches Sprechen
- Hohe Arbeitsbelastung
- Stress

BODY-TO-BRAIN wirkt durch körperliche Interventionen. Dadurch wird die Selbstregulationsfähigkeit gestärkt, stressbedingte Symptome werden effektiv reduziert und die Fähigkeit, sich zu entspannen und zu regenerieren wird gestärkt.

Sehr gerne teile ich auch mein Wissen über BODY-TO-BRAIN mit anderen Menschen. Ich liebe es, darüber zu sprechen, sei es in Impulsvorträgen im Rahmen von internen und externen Veranstaltungen zum Thema Stress oder in Kurzworkshops zur Energetisierung nach der Mittagspause.

Alle Angebote Deutsch/Englisch vor Ort/online

