



**-20%
Neujahrsrabatt**

EVELIN WINTER INSTITUT

Zentrum für Körper, Geist und Seele

Lehren und Lernen mit Achtsamkeit - das Retreat 2023 auf Mallorca

Zeitraum: **20.- 24. Februar 2023**

Dauer: 4 Tage

maximal 8 TeilnehmerInnen

Individuelle Fluganreise und Transfer können gerne optional über unseren Reisebüropartner hinzugebucht werden.

Kosten: ~~1840,00 €~~
~~2300,00 €~~
bei Unterbringung im DZ *
~~2560,00 €~~
~~3200,00 €~~
bei Unterbringung im EZ *

Inhalte:

- 1x Einführungsveranstaltung mit der Gruppe
- 1x individuelles Einführungscoaching mit einem der beiden Experten, je 50 Min.

5 Gruppenmodule:

- Bedeutung und Wirksamkeit von Achtsamkeit im schulischen Kontext mit Alexandra Andersen
- erfahrungsbasierte Achtsamkeitsübungen und Körperwahrnehmung mit Schauspielcoach Kevin Kölker
- Einblick in das Konzept "Lernen mit Achtsamkeit" mit Expertin Alexandra Andersen
- Mental Health für LehrerInnen und SchülerInnen mit Gerrit Winter
- „Die ABS-Formel - Atmung, Bewusstsein, Stimme“ mit Gerrit Winter

- 1x individuelles Coaching, 50 Min.
- Fitnessraum

Zusatzleistungen wie Massage und personal Training können auf eigene Kosten hinzugebucht werden.

Sprechen Sie uns gerne an!

* veganes Frühstück und Abendessen, Light Lunch
Wasser und Tee stehen unseren Gästen den ganzen Tag kostenfrei zur Verfügung!



Fotos: Verena Porsch

In diesem 5-tägigen Seminar erfahren Sie, wie Sie durch eine achtsame, innere Haltung Ihren Schulalltag erleichtern und diese Achtsamkeit mit Ihren SchülerInnen und KollegInnen umsetzen können.

Gerade in Zeiten von Digitalisierung, Pandemien und Krieg verschwinden gewohnte Strukturen und müssen neu festgelegt werden. Dies erfordert ein hohes Maß an Rücksichtnahme auf sich selbst, Verständnis und Bewusstheit über Ihre persönliche Belastbarkeit und **Resilienz** und den Fokus auf das Thema „**mentale Gesundheit**“.

Sie erlernen konkrete Tools und erfahren, wie es gelingen kann, im Schulalltag achtsam, gesund, resilient und entspannt zu bleiben. Durch praxiserprobte Übungen lernen Sie, wie Sie **Achtsamkeit** in den Schulalltag integrieren können, um das Stresslevel auf einem gesunden Niveau zu halten. Das Seminar ermöglicht Ihnen eine erfahrungsbasierte und somit nachhaltige Übungsphasen für Ihre eigene Achtsamkeitspraxis in Bezug auf **Sprache, Stimme, Gedanken, Gefühle** und **Gesundheit**.

Dazu lernen Sie, veranschaulicht durch unsere Fachdozentin **Alexandra Andersen**, Umsetzungsmöglichkeiten aus dem Schulkonzept „Lernen mit Achtsamkeit“ kennen und erhalten ein anschauliches Skript mit den Inhalten des Seminars.

Unser Mental Health - Experte, Autor und Kommunikationscoach **Gerrit Winter** steht Ihnen sowohl in den verschiedenen Modulen als Experte als auch für individuelle Coachings zur Verfügung.

Die Erkenntnisse und Erfahrungen können Sie anschließend gewinnbringend in Ihren Unterricht einfließen lassen.

Unser Institutsanwesen

Das Institut befindet sich inmitten unberührter Natur, nur fünf Minuten vom naturbelassenen Hafen der Stadt Portocolom entfernt. Die Finca bietet vier Junior-Suiten mit eigenem Bad. Die großen Fenster bieten einen wunderschönen Blick in den auf 15.000 Quadratmetern angelegten Garten, mit Mandel-, Zitronen- und Olivenbäumen. Neben dem Meerblick am Horizont, laden die Terrassen, der Pool und der Whirlpool zum Entspannen unter Palmen ein.

Anmeldung unter: klose@evelinwinter-institut.com

www.evelinwinter-institut.com