

**„Um ein Kind aufzuziehen,
braucht es ein ganzes Dorf.“**

afrikanisches Sprichwort



Wir wissen alle, was das bedeutet, und oft passiert es, dass wir durch die Lebensumstände, Einflüsse von außen und Belastungen aller Art uns mit unseren wichtigen Aufgaben hilflos oder allein fühlen. Wie wäre es, wenn wir ein Netzwerk hätten, das uns unterstützt und Werkzeuge, die uns helfen, uns zu entlasten?

GPS Health GesundheitsPrävention für Schulen Workshops für pädagogische Fortbildungen

Einzel-Workshops und Vorträge, ca. 2-3 Stunden

Atem und Stimme im Lehrerberuf – interaktiver Vortrag mit kleinen Selbsterfahrungsangeboten, *mit Eva-Maria Gehring*

Atempause gegen Stress – Atemangebot in der Gruppe für mehr Achtsamkeit, Regeneration und Resilienz, *mit Eva-Maria Gehring*

Hand in Hand Parenting – fünf einfache Werkzeuge für Eltern und Lehrer, interaktiver Vortrag, *mit Stephanie Weh*

Psychiatrische Fachvorträge zu ADHS, Depression und Schulverweigerung, *mit Dr. med. Birgit S. Graf*

Co-Creation-Workshops, halbe oder ganze Tage

atemZEIT und zuhörZEIT – interaktiver Vortrag und Selbsterfahrung - Atemarbeit als Kraftquelle gegen Stress und Zeitdruck im Alltag in Kombination mit dem wertvollen Werkzeug Listening Partnership, das bei angestauten Emotionen hilfreich sein kann. Beides kann gut in den Lehreralltag integriert werden.
mit Eva-Maria Gehring, Stephanie Weh

GPS-Health – Kombination der Bausteine Hand in Hand Parenting, Atemarbeit und psychiatrischem Hintergrundwissen zu ADHS und Depression, *mit Dr. med. B. S. Graf, S. Weh und E. Gehring*

⚓ Soziales Honorar speziell für Schulen:

pro Referentin / Stunde: 120 Euro
Fahrtkosten pro gefahrenen Kilometer 0,60 Cent
bei Gebrauch Nutzungsgebühr für Atem-Matten und Atemhocker

⚓ Wissenswertes über uns:

Eva-Maria Gehring ist Realschullehrerin und Atempädagogin nach Herta Richter. Sie arbeitet in eigener Praxis und bietet Atembehandlungen, Atemmassagen sowie Atemangebote in der Gruppe in Präsenz und online an. Atemtherapie ist eine sehr gute Ergänzung zur Schulmedizin. Atemarbeit regt die Selbstheilungskräfte an und ist unter anderem hilfreich bei Stresssymptomen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stimmproblemen und natürlich bei Atembeschwerden. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit sind unter www.atemraum-allgaeu.de zu finden.

Stephanie Weh berät als Hand in Hand Parenting und Aware Parenting Trainerin auf Basis von jahrelanger praktischer Erfahrung und vertiefter Fachkenntnis im achtsamen Umgang mit Kindern und Jugendlichen und informiert in Vorträgen, Kursen und Online-Seminaren zu den Grundlagen des seit über 30 Jahren von Patty Wipfler entwickelten und verfeinerten Ansatzes. Sie begleitet und unterstützt nicht nur Eltern, sondern auch pädagogische Fachkräfte aus den unterschiedlichsten Bereichen. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit sind unter www.heldeneltern.de zu finden.

Dr. med. Birgit S. Graf ist Chefärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und für –psychotherapie und Erwachsenenpsychotherapie und seit 1989 als Dozentin in der Erwachsenenbildung hinsichtlich Gesundheitsprävention tätig. Aktuell arbeitet sie in der Forschung und Klinik an dem Thema Hirnfunktionsanalyse und deren Auswirkung in der Psychiatrie. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit sind unter <https://brainarc-chur.ch/> zu finden.



GesundheitsPrävention für Schulen GPS ⚓ Health

*„Gesunde Schüler,
die gerne zur Schule gehen,
lernen besser.
Gesunde Lehrer lehren besser.“*

Gerade an Schulen sind heute die Herausforderungen für Lehrer und pädagogisches Personal hoch. Wir – drei Frauen mit unterschiedlichen Berufen, bieten einzeln und als Team unterschiedliche Workshops und Vorträge zum Thema „Gesundheit“ an. Im Fokus sind je nach Baustein der Atem, das Zuhören und fachliche Wissensvermittlung.