

# Neuer Kursstart: Lieblingsfach für Kinder

PR

31. August 2023



**Achtsamkeitstraining trägt nachhaltig dazu bei, die Resilienz und Frustrationstoleranz von Menschen erhöhen. Schüler kommen überfrachtet und überreizt aus dem Schulalltag - viele leiden unter Stress. Da gibt es Abhilfe.**

Im Lieblingsfach erlernen die Kinder wichtige soziale und emotionale Kompetenzen, um mit den vielen Reizen ihres Alltags besser zurecht zu kommen.

## **LIEBLINGSFACH MACHT SICH HERZBILDUNG ZUR HERZSACHE**

**Das Lieblingsfach schafft mit seiner innovativen Methodik eine Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung für Kinder. So entdecken die Kinder, wie großartig und liebenswert sie sind.**

- Achtsamkeit (Körper, Gedanken und Gefühle)
- Wertschätzung und Respekt (mir gegenüber und anderen)
- Empowerment (Entdecke deine Potenziale, Kräfte und Ressourcen)
- Gemeinschaft (vielfältiges Miteinander statt Konkurrenz)
- Think big (kreiere dein Leben - bleibe neugierig)

Die Übungen können z.B. Achtsamkeitsübungen, jegliche Form der Meditation, Yoga, Atemübungen, Fantasiereisen, Mantras, Mudras, Kreativität und vieles mehr sein.

Das Ziel der Achtsamkeit ist es, zunächst einmal ganz neutral die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Die Erfahrung, den eigenen Gefühlen und Gedanken nicht ausgeliefert zu sein, verbessert den Selbstwert eines Kindes und ermöglicht es ihm, flexibel und klug auf eine Situation zu reagieren und die eigenen Emotionen zu regulieren.



*Fabienne Scherer. Foto: pm*

**Kursleiterin Fabienne Scherer ist selbst Mama von zwei Kindern, zudem Lieblingsfach- und Meditationstrainerin. Sie bietet AG's und Workshops für Vor- und Grundschüler an. „Es gibt so viele tolle Möglichkeiten, Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag zu integrieren“, sagt sie.**

**Info:** Der nächste Kursstart ist am Di. 19.09.23 von 16:00 – 17:30 Uhr in Rottweil-Bühlingen. Sechs Termine für 89,- € (inkl. Material). Weitere Infos und Anmeldungen: E-Mail: Fabienne-Scherer@web.de  
Mobil: 0171-2796546. [www.herzsache.jetzt](http://www.herzsache.jetzt)