

Achtsamkeit und gewaltfreie Kommunikation für Schulklassen

DER SCHATZ DER ACHTSAMKEIT



Der Schatz der Achtsamkeit ist eine **Geschichte mit Übungen**, die jungen Menschen die Themen Achtsamkeit und gewaltfreie Kommunikation näher bringt.

Dauer

3 – 10 Teile à 1 Lektion + Pause

Teilnehmer

Schulklassen ab 7. Stufe

10 – 100 Teilnehmer

Kosten

200.– CHF Richtpreis
pro Lektion

Durchführung

im Unterricht

als Projekt/Projektwoche

als Teil eines Schullagers

Sprachen

Deutsch, Schweizerdeutsch, Englisch

Informationen

www.zuhoerer.ch/achtsamkeit-schule

Thomas Bisig liest die Geschichte von Phil und seinen alltäglichen Herausforderungen vor. Auf seiner Reise entdeckt Phil viele neue Werkzeuge, die durch verschiedene Übungen erlebbar werden: u.a. **Atem-, Wahrnehmungs-, Reflexions- und Kommunikationsübungen**.

Im Zentrum steht das Kultivieren von **Eigenverantwortung, Mitgefühl und Empathie** und damit ein näheres und echteres Miteinander als Kinder, Jugendliche und später als erwachsene Menschen.

Thomas Bisig, wohnhaft in
Zürich, gründete vor drei
Jahren das Zuhörer Studio.

Der studierte Physiker schreibt
und liest die Geschichte und leitet
die Übungen an.

thomas@zuhoerer.ch



Das **Zuhörer Studio** bietet Kurse,
Workshops und Retreats zu den
Themen Achtsamkeit und
gewaltfreie Kommunikation an. Für
Einzelpersonen, Gruppen, Schulen
und Unternehmen.

www.zuhoerer.ch