

# Happy kids, happy world

Glückstraining für alle, die Kinder im Grundschulalter  
regelmässig begleiten - ein Training für Gesundheit, Resilienz  
und Persönlichkeitsentfaltung

**14. – 18. Oktober 2024 oder  
13. – 17. Oktober 2025**



Der *Glückssprung* an deiner Schule



Glück ist wie ein Muskel:

es kann trainiert werden

Glücksmuskeln sind wie geheime Zauberkräfte, die in uns allen schlummern. Doch diese Muskeln wachsen- wie alle Muskeln- nicht einfach so. Sie wollen **gefordert, gefördert, trainiert** werden. Selbstliebe, Selbstregulation, ein besseres Miteinander, Achtsamkeit und vieles andere bilden sich nicht von heute auf morgen, sondern wollen sich entfalten, um nachhaltig zu wirken. Hier lernst du, wie du kleine Tools jederzeit in deinem Unterricht oder deiner Gruppe einfließen lassen kannst, um langfristig etwas zu verändern.

Zu allererst geht es in dieser Weiterbildung aber um dich selbst – denn nur, wer selbst die Werkzeuge kennt und anwendet, kann sie auch weitergeben.

## 5 Tage, 5 Module Glück

In einer inspirierenden und intensiven Woche von Montag bis Freitag wirst du dich mit den wichtigsten Glücksmuskeln beschäftigen. Du wirst sie genau kennenlernen und erfahren, wie du sie bei dir selbst trainieren und wie du diese Fähigkeit altersgerecht an Kinder im Grundschulalter weitergeben kannst.

### **Du lernst:**

- Wie du dich selbst in einen guten Zustand bringen kannst
- Wie du Stressresilienz und Gelassenheit stärken kannst
- Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und einfache Tools, die du selbst oder mit den Kindern immer wieder zwischendurch einsetzen und durchführen kannst, egal in welchem Kontext
- Wie einfache Glückstools zur täglichen Routine werden
- Hintergrundwissen aus der positiven Psychologie und den alten Weisheitslehren des Yoga und des Buddhismus



## Die Kinder lernen durch dich:

- Selbstwirksamkeit
- Sich selbst wahrnehmen und annehmen (Körper, Gedanken und Gefühle)
- Achtsamkeit zu kultivieren
- Wie sie sich selbstwirksam in einen besseren Zustand bringen können
- Was sie selbst zu einer besseren Gemeinschaft beitragen können, dass sie es wert sind, sich um ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern
- Wie sie ihre Persönlichkeit entfalten können
- Wie sie Ruhe und Stille etablieren können
- Wie sie Leistungsdruck mindern können

## Termine 2024/2025

5 Tage Kompaktwoche Mo-Fr, 14. – 18. Oktober 2024, 9-17 Uhr

5 Tage Kompaktwoche Mo-Fr, 13. – 17. Oktober 2025, (Weitere Informationen folgen)

**Preis:** 950 €

10% Frühbucherrabatt, dann also 855 €, bei Buchung und Überweisung bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn.

Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungschek und Bildungsurlaub





## Diese Weiterbildung richtet sich an:

GrundschullehrerInnen, ErzieherInnen, SchulsozialarbeiterInnen, SozialpädagogInnen und Sozialpädagogen, HeilpädagogInnen und Heilpädagogen, SozialpädagogInnen und Sozialpädagogen, Kinder- und JugendtherapeutenInnen, SchulpädagogInnen und Schulpsychologen und alle, die sich angesprochen fühlen.

**Ganz wichtig ist uns:** Es geht um Freude am Wachsen und Wohlfühlen, nicht um „Glücksstress“. Es geht hier nicht darum, immer gut drauf zu sein zu müssen! Es geht auch nicht um schnelle Lösungen, damit die Kinder wieder „funktionieren“. Es darum, langfristig einen Raum zu schaffen, indem sie sich vertrauensvoll entfalten können. In dem sie das Miteinander lernen, indem sie sich selbst besser kennenlernen und wissen, wie sie gut mit Ärger und Aggression umgehen.

### Montag: Körper als Glücksmuskel

- Forscherreise ins Innere: da ist mein Körper!  
Der Körper als Glücksmuskel erkennen
- Moment mal: wie geht es meinem Körper?  
Achtsamkeit mit dem Körper
- Yoga als Glücksmuskeltraining:
- Körper- und Atemübungen, die die Energie anheben
- Körper- und Atemübungen, die tief entspannen
- Lernen, wie man den Körper als Glücksmuskel einsetzt

### Dienstag: Gedanken

- Eine Forscherreise ins Innere: Da sind Gedanken!  
Gedanken als Glücksmuskel
- Moment mal: Was habe ich gerade gedacht?  
Achtsamkeit mit den Gedanken
- Wie Meditation und Atmung helfen können, Gedanken zu beobachten und loszulassen
- Was schlechte Gedanken mit uns machen
- Die Kraft der guten Gedanken
- Wie man ganz leicht bessere Gedanken hat

Inhalte der Ausbildung



## **Mittwoche: Gefühle**

- Forscherreise ins Innere: da sind Gefühle! Gefühle als Glücksmuskel
- Moment mal: was fühle ich gerade? Achtsamkeit mit den Gefühlen
- Wie man erkennt, was Gefühle mit einem machen
- Wie man schwächende Gefühle umwandelt in stärkende Gefühle
- Wie man stärkende Gefühle als Glücksmuskel einsetzt
- Dankbarkeit
- Imaginationsübung oder Fantasiereise

## **Donnerstag: Wachsen und Erblühen**

- Forscherreise ins Innere: da ist Kraft! Ressourcen als Glücksmuskel
- Moment mal: Ich bin stark!
- Die eigenen Stärken entdecken - Achtsamkeit mit den eigenen Ressourcen
- Warum es glücklich macht, unsere Stärken und Schwächen anzunehmen
- Die Stärken stärken
- Psychologische Grundbedürfnisse bei sich und anderen erkennen
- Wertschätzung - Achtsamkeit anderen gegenüber
- Dankbarkeit
- Krafttierreise

## **Freitag: Rückblick und Ausblick**

- Ich kann Glück! Rückblick auf das Gelernte
- Ein gutes Miteinander im Klassenraum schaffen
- Stressprävention
- Visionen
- Raum für Umsetzung/Praxistipps/Austausch

# Deine Glücks-Lehrerinnen



**Simona Weichert**

Dipl. Päd., 20 Jahre pädagogische Berufserfahrung,  
u.a. Hauptschullehrerin und Projektleitung  
für Schulprojekte, Lehrerin für Yoga,  
Meditation, Achtsamkeit (mbsr),  
systemischer Coach



**Sara Mieke**

15 Jahre Grundschullehrerin mit  
Klassenleitung, Yogalehrerin,  
Psychosynthese-Coach



**Nicole Roewers**

Meditationslehrerin,  
Achtsamkeitslehrerin, Yogalehrerin,  
Stressmanagement- und  
Glückstrainerin  
Buchautorin

## Ausbildungsort

Die Ausbildung findet in unserem schönen, lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse mit Blick über Köln und großer Dachterasse statt. Zentral gelegen, direkt am Ebertplatz.



Tanke Sonne auf  
unserer Terasse.  
Kopf frei im  
Yogapenthouse





# Alle unsere Aus- und Weiterbildungen

## **One Spirit Yogalehrer-Ausbildung**

Die Schönheit des Yogaweges mit dem Herzen beschreiten

Erfahre alle 6 traditionellen Yogawege und erlebe die Weisheiten der Yogaphilosophie. Eine transformierende und bereichernde Reise.

350 oder 650 UE, als monatliche Wochenend-Ausbildung oder wöchentlich möglich.

## **Yogatherapie-Ausbildung**

Mit Yoga Menschen in ihrer Heilung unterstützen

Unser Team von Ärzten, Therapeuten und Dozenten vermittelt dir ein umfassendes Bild davon, wie du Yoga therapeutisch anwenden kannst. 272 UE

## **Stressmanagement-Trainer-Ausbildung**

In dieser Kompaktausbildung lernst du, wie du Menschen helfen kannst, besser mit Stress umzugehen und gelassener und gesünder zu arbeiten und zu leben. Du bekommst unser komplettes Kurskonzept. Für Gruppen- oder Einzelpersonen buchbar. 5 Tage Kompaktausbildung

## **MeditationskursleiterIn „Sixpack im Kopf“**

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen Schritt für Schritt durch einen Meditationskurs führst und sie sicher und souverän mit der Kraft der Meditation vertraut machst. Du bekommst ein komplettes Kurskonzept. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Yoga-Philosophie-Ausbildung**

Die Weisheit der Yogaphilosophie verständlich und lebensnah erklärt, in großem Umfang und in aller Tiefe.

Erlebe, wie diese alten Weisheiten dein Leben transformieren können! Online-Ausbildung in 6 Modulen, insg. 30 Lektionen

## **AchtsamkeitstrainerInnen-Ausbildung**

Geh den Weg des Buddha und lerne, wie du die heilsamen Weisheiten der buddhistischen Achtsamkeits- und Meditationspraxis an andere Menschen weitergeben kannst. 5 Tage Kompaktausbildung

## **MeditationslehrerInnen Ausbildung**

MeditationskursleiterInnen Ausbildung, Yoga Philosophie, AchtsamkeitstrainerInnen Ausbildung. Den Titel MeditationslehrerIn UT (140 UE) darfst du führen, wenn du alle 3 unserer Meditations-/Achtsamkeits Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen hast.

## **Kinderyoga - Ausbildung**

Lerne, wie du Kindern ab 3 Jahren bis zu Jugendlichen auf spielerische und altersgerechte Art mit der Kraft des Yoga vertraut machst. 5 bzw. 6 Tage Kompaktausbildung

## **Yin-Yoga-Ausbildung**

Führe deine TeilnehmerInnen in tiefe Entspannungszustände und helfe ihnen, körperlichen und mentalen Stress loszulassen, den Körper heilsam zu dehnen und beweglicher zu machen. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Restorative-Weiterbildung**

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen in einen tiefen Entspannungszustand bringen kannst, indem sich das zentrale Nervensystem vollständig erholen kann. 2 Tage Kompaktausbildung

## **Senioren-und Rücken yoga-Weiterbildung**

Helfe Menschen, durch die Kraft des Yoga wieder beweglicher zu werden und sich sehr viel besser zu fühlen. 2,5 Tage Kompaktausbildung

## **EnergietrainerInnen-Ausbildung**

In dieser Ausbildung lernst du 5 geheime Energiemuskeln kennen und erfährst, wie du sie bei dir selbst und anderen trainieren kannst. Inkl. Kurskonzept für ein 2-tägiges Energietraining in Unternehmen. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Glückstrainer für Grundschul Kinder**

Je früher, desto besser: helfe Kindern im Grundschulalter, wie sie sich selbstwirksam in gute Zustände bringen und Körper und Geist dadurch stärken. 5 Tage Kompaktausbildung

## **Bhakti-Yoga-Ausbildung**

Lerne, Kirtans, Bhajans und Satsangs anzuleiten und Yogastunden mit Harmonium und Mantras zu begleiten.

5 Tage Kompaktausbildung







# unity training



Ebertplatz 9  
50668 Köln  
[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de)  
[info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)  
0221-99558126