



GLÜCKSKIND ACHTSAMKEIT AN SCHULEN

PREPARED FOR LERRINGTON PIXELS



WARUM ACHTSAMKEIT FÜR SCHULKINDER?

In vielen Forschungsinstituten in Europa und den USA werden die verschiedensten Anwendungsformen und Wirkungen von Achtsamkeit untersucht. Die Untersuchungen beziehen sich auf unterschiedliche Zielgruppen und auch auf den Einfluss auf Kinder in Kindergärten und Schulen. Für folgende Bereiche ist die nachhaltige Wirkung bei regelmäßigen Übungen gut erforscht:

- die Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulation,
- die Erhöhung des Körper-Gewahrseins und somit eine Steigerung des eigenen gesundheitsfördernden Verhaltens,
- die bewusstere Wahrnehmung von Gedanken und Ängsten und somit eine vorbeugende Wirkung auf Depressionen,
- der Umgang mit Gefühlen insbesondere mit schwierigen Emotionen.

Mehr Information:

Ein kurzes Interview mit dem Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott
Ein Interview mit Professor Jon Kabat-Zinn in "Sternstunde Philosophie" SRF Kultur

American Mindfulness Research Association: <https://goamra.org/>
Englischsprachige medizinische Datenbank: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>



DER NÄCHSTE SCHRITT

„DIE ERDE WÄRE EIN ANDERER ORT, WÜRDEN WIR FÜR DIE PFLEGE
UNSERES GEISTES AUCH NUR DIE GLEICHE KURZE ZEIT WIE FÜR'S
ZÄHNEPUTZEN AUFWENDEN.“

RICHARD DAVIDSON

PROFESSOR FÜR PSYCHOLOGIE UND PSYCHIATRIE

Lassen Sie uns gemeinsam neue Wege gehen!

Mir ist das Thema der Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Resilienz ein Herzensanliegen und deshalb habe ich mich nach meiner langjährigen Tätigkeit als Volksschullehrerin 2021 dazu entschieden, mich als Achtsamkeitstrainerin für Kinder und Jugendliche in die Selbstständigkeit zu begeben. Mein Ziel ist es diese stärkenden Ressourcen so vielen Kindern wie möglich erreichbar zu machen.

Dieses präventive Angebot sollte so selbstverständlich sein wie der Besuch einer Zahngesundheitsberaterin der Zahnprophylaxe Vorarlberg.

Sind auch sie daran interessiert die mentale Gesundheit Ihrer Schützlinge zu fördern und zu unterstützen?

Nachstehend nun ein Beispiel eines möglichen Ablaufs über den Elternverein:



EIN MÖGLICHES ANGEBOT FÜR ELTERNVEREINE

Projektpakete

"Meine Superkräfte" oder "Meine Gefühle"

Intervall:

5 Einheiten nachmittags zu je 1,5h
(90 Minuten) pro Woche

Gruppengröße:

max. 12 Kinder

Ablauf:

Anmeldungen über den Elternverein.
Ein Raum für die Kurseinheiten wird benötigt.

Alle anderen Materialien stelle ich zur Verfügung
(Yogamatten, Decken, Musikanlage, Mappen, Klebstoff,
Farbstifte, usw.)

Kosten:

5 Termine zu je 90 Minuten - 90€ pro Schüler/Innen
Selbstbehalt.
Eventuelle Anfahrtspauschale.

Je nach Unterstützung des Elternvereins wird der Betrag für
die Schüler/Innen reduziert.



PERSÖNLICHE BERATUNG

Gerne denke ich mit Ihnen auch andere Möglichkeiten durch,
wie eine Umsetzung für Ihre Schule möglich ist.

Bei einem persönlichen Gespräch oder einem Treffen vor Ort
in Ihrer Gemeinde können wir offene Fragen klären und
unverbindlich ein passendes Projekt für die mentale
Gesundheit Ihrer Schüler erarbeiten.

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Michele Wolfgang
Achtsamkeitstrainerin für Kinder und Jugendliche
Lehenweg 9b
6971 Hard

0650/3311937

<https://www.glueckskind.or.at/>

<https://www.facebook.com/AchtsamkeitfuerKinder/>





ÜBER MICH



Beruflicher Werdegang

September 2018 bis August 2021

Volksschullehrerin im Teamteaching • Schule am See, Hard •
Angestellte des Landes Vorarlberg •

Mai 2011 bis September 2018

Karenz • Geburt der drei Kinder Lilly Tabea, Kilian Castiell und Liron Elias •

September 2007 bis Mai 2011

Klassenlehrerin einer Jahrgangsmischung • Volksschule Markt, Hard •
Angestellte des Landes Vorarlberg •

Juli 2005 bis September 2007

Klassenlehrerin • Volksschule Augasse, Bregenz • Angestellte des Landes Vorarlberg •

Michele Wolfgang

Achtsamkeitstrainerin für Kinder
Volksschullehrerin
Montessoripädagogin
Kindergartenpädagogin

Meine Ausbildung

Pädagogische Akademie Feldkirch

(Abschluss 2005)

- Ausbildung zur Diplompädagogin für das Lehramt an Volksschulen
- Zusatzausbildung Akademielehrgang für Sucht und HIV-Prävention
- Zusatzausbildung Akademielehrgang zur Religionspädagogin (röm.kath.)

Universität Wien (2001 - 2002)

- Studium der Psychologie (2 Semester)
- Studium der Politikwissenschaft (1 Semester)

Bildungsanstalt für

Kindergartenpädagogik Feldkirch

(Abschluss 2001)

- Ausbildung zur diplomierten Kindergartenpädagogin
- Abschluss mit Reifeprüfung

Schwerpunkt seit 2021

Einpersonenunternehmen "Glückskind":
Achtsamkeitskurse für Kinder
Einzelbegleitung von Kindern
Feriencamp

Schulungen und Seminare

- Einnahmen-Ausgaben-Rechnung Aufbau, WIFI Vorarlberg 2022
- Einnahmen-Ausgaben-Rechnung Basis, WIFI Vorarlberg 2022
- Gründer-Training (Fit für die Selbstständigkeit), WIFI Vorarlberg 2022
- Ausbildung zur „Lieblingsfach Trainerin“, Herzsache - Akademie für Herzbildung 2021
- Aufbaukurs der Amiki-Ausbildung „Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen“, Arbor Seminar 2019
- Ausbildung „Achtsam sein, achtsam unterrichten, Achtsamkeit unterrichten“, Arbor Seminare 2019
- Seminar „Mit Kindern wachsen - Achtsamkeit im Leben und in der Arbeit mit Kindern“, Mit Kindern wachsen e.V. 2015
- Ausbildung zur diplomierten Dyskalkulietrainerin 2015, Erster Österreichischer Dachverband Legasthenie
- Ausbildung zur diplomierten Legasthietrainerin 2014, Erster Österreichischer Dachverband Legasthenie
- Seminar „Achtsamkeit als Selbstmitgefühl“, Arbor Seminar 2014
- Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, AK Vorarlberg 2013
- Ausbildung „Family Food Coach“, Vorarlberg Bewegt 2012
- Ausbildung zur Montessori-Diplompädagogin 2009, Bundesverband Montessori Österreich
- Grundlagen-Seminar für Gruppenleiter und Funktionäre der Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs 2007
- Kongress für Gruppenleiter und Funktionäre der Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs 2006
- Grundlagen-Seminar für die Stufe CaEx der Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs 2005
- Einstiegs-Seminar der Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs 2004