

# Online Achtsamkeitstrainer Ausbildung | Modul 3

## Juni | 03.06.2023

- Konzentrationstraining & Coaching
- Bewegte Förderung beim Lesen, Schreiben und Rechnen

## Juli | 01.07.2023

- Gehirntraining mit Bewegung
- Visuelle, auditive und kinästhetische Wahrnehmung  
Gleichgewicht verbessern  
Hemisphären-Balance herstellen  
Rechts-Links-Koordination fördern  
Auge-Hand-Koordination verbessern  
Buchstaben und Zahlen bewegt erfassen  
Raumlage und Orientierung

## August | 05.08.2023

- Achtsamkeitstraining - still - achtsam - stark
- Stress- und Emotionsregulation  
Mit Wut, Angst, Trauer umgehen lernen  
Entspannungstechniken anwenden  
Gedanken stoppen lernen  
Komplimente annehmen und geben  
Konfliktbewältigungsstrategien  
Einsamkeit, Depression und sozialer Rückzug  
Meditationen für Kinder  
Soziales Kompetenztraining

*Zertifikat*

AUSGEBILDETER  
ACHTSAMKEITSTRAINER,  
KONZENTRATIONSTRAINER  
UND EXPERTE FÜR GEHIRNTRAINING  
FÜR KINDER