



MAIN-TAUNUS-SCHULE
Gymnasium Hofheim



Kursangebot der MTS und des Familienzentrums-MTK

Wir bauen gemeinsam eine gesunde und gewaltfreie Zukunft auf.
Diese Angebote, die wir im Rahmen des Programms Löwenstark anbieten, sollen euch dabei unterstützen.

Kurs 1A: Beziehungsfördernde Kommunikation üben mit Autogenem Training (AT)

Dienstag, 14 – 14.50 Uhr ab Klasse 7

Inhalte des Kurses:

- Schulung der Körperwahrnehmung durch Praktizieren der AT-Grundübungen
- Körperliche und mentale Entspannung durch Autogenes Training erlangen
- Zugang zu den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Ressourcen durch Fantasiereisen finden
- Analytische Meditation: Wie man gewaltfrei (beziehungsfördernd) kommunizieren kann (nach Marshal Rosenberg)

Kurs 1B: Regulierung der Gefühle mit Autogenem Training (Verspannung, Traurigkeit, innere Unruhe, Nervosität)

Dienstag, 15 – 15.50 Uhr ab Klasse 8

Inhalte des Kurses:

- Schulung der Körperwahrnehmung durch Praktizieren der AT-Grundübungen
- Körperliche und mentale Entspannung durch Autogenes Training erlangen
- Regulation von eigenen Emotionen und Gefühlen durch Sprachformel „Ich bin OK, du auch“ und Fantasiereisen
- Analytische Meditation „Die Welt von innen wahrnehmen und gestalten“

Kurs 4: Gefühle regulieren mit Progressiver Muskelentspannung und dynamische Meditation

Mittwoch, 14 – 14.50 Uhr Klasse 5 – 7

Mittwoch, 15 – 15.50 Uhr Klasse 8 - 10

Inhalte des Kurses:

- Praktizieren von verschiedenen PMR Formen
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Theoretisches Wissen zu Stress und Entspannung
- Dynamische Meditationen
- Gefühlsregulierende Meditation „7 Fenster“

Kurs 2: Achtsamkeitstraining mit Hatha-Yoga

Montag, 14 – 14.50 Uhr Klasse 10 und Q-Phase

Inhalte des Kurses:

- Körperbewusstheit durch Körperpositionen (Asanas) schulen
- Körperkräftigung und Körperdehnung
- Körper und Geist Achtsamkeit durch Meditation schenken
- Atemtechniken (Pranayama) zur Entspannung

Kurs 3: Konflikt- und Kooperationstraining mit Tai Chi

Montag, 15 – 15.50 Uhr Klasse 10 und Q-Phase

Inhalte des Kurses:

Mit Tai Chi-Übungen werden 3 Arten eines Konfliktes aufgezeigt und wie man sich beziehungsaufbauend aus diesen lösen kann:

1. Nichts sagen, Gefühle unterdrücken, verstecken, Auseinandersetzungen vermeiden, Opferrolle annehmen (Unterwerfung, Zwang, Gewalt). Übung: „Tai Chi Haltung und Grundprinzipien“, Arbeit mit Qi.
2. Nein sagen, Gefühle zeigen (mit Tai Chi-Übung „Grenzen zeigen und sie verteidigen“)
Ausgehend von einer egozentrischen Sichtweise zur Rekonstruktion von sich selbst und den Anderen
Im Konflikt beziehungsaufbauend handeln
3. Nein bekommen
Nein als Zeichen der Autonomie mit Tai Chi üben
4. Kooperation
Bedürfnisse klären und eine Kooperationslösung finden.
Yin-Yang-Paar-Übung für Kooperationslösungen

Kurs 5: Präventives Stressmanagement. Resilienztraining

Mittwoch, 16 – 16.50 Uhr Klasse 10 und Q-Phase

Inhalte des Kurses:

- Resilienz als Teil des Stressmanagements verstehen
- Die 3 Ebenen des Stressmanagements
- Förderung der Resilienzfaktoren
- Krisenprävention und Ressourcenentwicklung
- Resilienz in unterschiedlichen Lebenswelten

Jeder Kurs umfasst bis zu 10 Teilnehmer*innen.

Ort:	Raum 184	Kosten:
Block I:	22.01. – 22.12.2021	frei
Block II:	10.01. – 06.04.2022	frei bzw. Abrechnung über KK *)
Block III:	25.04. – 20.7.2022	frei bzw. Abrechnung über KK *)

Eure Schulleiterin Sabine Buse-Stephan