



## Zum Schulbeginn: Kursangebot der MTS und des Familienzentrums-MTK

**Körperliche und mentale Stärke für eine coole Ausstrahlung  
Konflikte verhindern durch eine wertschätzende Kommunikation**

**cool**

**KOSTENFREI**

**Einstieg jeder Zeit möglich**

**Mache kostenlose Probestunden!!!**

### **Kurs 1A: Körper- und Mentaltraining – Schönheit von Innen**

Dienstag, 14:00 – 14:50 Uhr Klasse 8

#### **Inhalte:**

- Mit gezielten Körperübungen (Yoga, Tai Chi, Pilates) die Kraft des Körpers und Geistes entdecken
- Körper annehmen und genießen, Schulung der Körperwahrnehmung
- Körperliche und mentale Entspannungsübungen, um innere Schönheit wahrzunehmen
- Mehr Freude und Leichtigkeit durch Fantasiereisen
- Meditation: „Du bist genug in allem. Entdecke Deine wunderschöne innere Welt“

### **Kurs 1B: Yoga Flow - ist mehr als nur ein Hype – Deine Ausstrahlung und Charisma**

Dienstag, 15:00 – 15:50 Uhr Klasse 9 und 10

#### **Inhalte:**

- Körperhaltungen für mehr Kraft und Selbstbewusstsein
- Augenblicke genießen, Schulung der Körperwahrnehmung im Hier und Jetzt
- Körperliche und mentale Entspannung - Techniken für schöne Ausstrahlung und Charisma
- Körperkräftigung und Muskeldehnung
- Tiefenentspannung durch Meditation „Meine Ausstrahlung und Charisma“

### **Kurs 2: Yoga fit – Training für Körper und Geist**

Montag, 15:30 – 16:20 Uhr Klasse 10, E-Phase und Q-Phase

#### **Inhalte:**

- Körperbewusstheit (mehr Gefühle, Emotionen wahrnehmen) durch Körperpositionen (Asanas)
- Körperhaltungen für mehr Kraft und Selbstbewusstsein
- Körperkräftigung und Muskeldehnung
- Faszientraining gegen steife und schmerzhafte Körperteile
- Atemtechniken (Pranayama) um einen starken Geist zu trainieren
- Tiefenentspannung für mehr Achtsamkeit und Bewusstheit

### **Kurs 3: Mehr Lebensenergie durch östliche Kampfkunst**

Montag, 16:30 – 17:30 Uhr Klasse 10, E-Phase und Q-Phase

#### **Inhalte:**

- Tai Chi - Technik für wertschätzende Konfliktlösung
- Eine kurze Tai Chi-Form mit Fächern für mehr Vitalität lernen
- Lebensenergie durch Qigong stärken
- Mehr Kraft und Stabilität durch emotionale Ausgeglichenheit - Meditation im Sitzen, Stehen
- Konzentration und Koordination verbessern, Gefühle regulieren
- Mehr Bewusstheit und Achtsamkeit auch für den Alltag erreichen
- Wie man selbstsicher und konfliktfrei kommunizieren kann

### **Kurs 4: Training für mehr Coolness und ein stressfreies Miteinander**

Mittwoch, 14:00 – 14:50 Uhr Klasse 6

Mittwoch, 15:00 – 15:50 Uhr Klasse 7

#### **Inhalte:**

- In jeder Situation / jedem Konflikt cool und selbstsicher antworten können (GFK-Technik)
- Mehr Selbstbewusstsein durch Entspannungstechniken
- Gefühle als Signal Deiner Bedürfnisse regulieren lernen
- Zugang zu den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Ressourcen durch Fantasiereisen
- Wie Du mit dir und anderen cool kommunizieren kannst (GFK nach Marshal Rosenberg)
- Nein sagen und sich abgrenzen können
- Neuer Umgang mit Deinen starken Gefühlen ausprobieren
- Wie Du eine Bitte äußerst, damit sie Dir erfüllt wird
- Die Wirkung von Empathie erleben

### **Kurs 5: Werde ein interessanter und charismatischer Kommunikator**

Mittwoch, 16:00 – 16:50 Uhr Klasse 10, E-Phase und Q-Phase

#### **Inhalte:**

- Lernen, ein führender Kommunikator mit positiver Ausstrahlung zu sein
- Wie Du im Berufsleben konfliktfähiger werden kannst
- Wie Du tiefere Freundschaften und liebevollere Partnerschaften leben kannst
- Training der Gefühle, sie als Signal unerfüllter Bedürfnisse wahrnehmen
- Empathie als Basis einer wertschätzenden Kommunikation erlernen
- Zugang zu den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Ressourcen finden
- Mit dem wertschätzenden Kommunizieren Konflikte lösen können (GFK nach Marshal Rosenberg)

Jeder Kurs umfasst bis zu 10 Teilnehmer\*innen. Die Kurszeiten können sich verändern.

**Melde Dich bitte bis zum 19.09. bei Elena Gulina zu einer Probestunde oder zu dem Kurs an:  
[elenagu@live.de](mailto:elenagu@live.de) oder 0176 76 46 48 71**

Ort: MTS Yogaraum 084 im Container 8

Block I: 19.09. – 20.10.22 und 31.10. – 21.12.22 Kostenfrei

Block II: 09.01. – 31.03.23 und 24.04. – 21.07.23 Kostenfrei

Eure Schulleiterin

Sabine Buse-Stephan