



Schulung PARCOURS BEGLEITER:IN

Im Landkreis Pfaffenhofen ist bei Hettenshausen ein Ruckmawiedazamm–Parcours mit sieben Stationen entstanden. Jede Station beinhaltet zwei Übungen, eine aus der Reihe Schmiede GLÜCK und eine aus der Reihe Mach mal OM. Die Übungen dienen der Stressprävention, dem Aufbau von Resilienz und innerem Wohlstand. Sie basieren auf Erfahrungen und Erkenntnissen aus dem Bereich der positiven Psychologie, der Resilienzforschung, der Achtsamkeit und der Meditation.

Die Übungsreihe Schmiede GLÜCK wendet sich eher an Kinder und Familien. (Die Übungen sind für Kinder ab ca. 8 Jahren formuliert, können aber etwas vereinfacht und mit Unterstützung der Begleitpersonen schon mit Kindern ab ca. 4 Jahren durchgeführt werden. Natürlich sind die Übungen ebenso für Erwachsene geeignet.)

Die Übungsreihe Mach mal OM wurde eher für Erwachsene entwickelt.

Die Weiterbildung PARCOURS BEGLEITER:IN befähigt dazu, Gruppen am Parcours zu führen und die Übungen an den Stationen auf der Basis der vorhandenen Vorgaben anzuleiten.

Die Inhalte:

- > Gruppen am Parcours führen können
- > Die Übungen an den Stationen anleiten können
- > Fachliche Hintergründe der Übungen kennen
- > Mit schwierigen Situationen umgehen können

