



PH-GS 001

Felix und seine Freunde (Stillsitzen wie ein Frosch)

Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen für die 2. - 4. Klasse



DEUTSCHE
INTERNATIONALE
SCHULE
JOHANNESBURG

Felix and Friends (Sitting still like a frog) - Mindfulness and Concentration Exercises for Grade 2 - 4

Anbieter / Facilitator: Katja Fleck (*Diplom-Psychologin, Post-Grad. Certif. Mindfulness Based Interventions (SU/IMISA), Management Phoenix Centre*)

Kinder und Jugendliche haben häufig Schwierigkeiten sich zu konzentrieren. Sie schlafen nicht gut, grübeln und machen sich Sorgen. Sie finden es auch schwer sich zu entspannen oder einfach mal abzuschalten und nichts zu tun. Und sie sind ständig "online". Ihr Kopf ist zu voll, die Reize sind zu viele. Manchen Kindern fällt es darüber hinaus schwer, Freunde zu finden und zu halten. Die Fertigkeiten, die für all dies grundlegend sind, kann jeder von uns lernen! Je früher desto besser und je öfter wir üben desto leichter fällt es uns, das Erlernete umzusetzen.

Mit Felix und seinen Freunden üben wir...

... unsere Konzentration und Aufmerksamkeit zu regulieren, Impulse zu erkennen und auszuhalten – ohne ihnen direkt nachgeben zu müssen

... Gefühle und Gedanken als menschliche Phänomene zu erkennen, zu beobachten und zu akzeptieren – ohne uns von ihnen überrollen oder wegtragen zu lassen

... freundlich, offen und neugierig Beziehung einzugehen: mit uns selbst, anderen und der Welt.

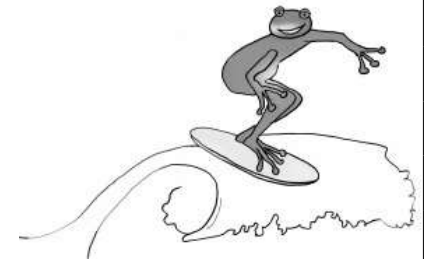
Children and adolescents often have difficulty concentrating. They do not sleep well, worry and have concerns. They also find it difficult to relax, or to simply switch off and do nothing. And they are continually "online". Their head is too full, the triggers too many. Some children additionally struggle to find and keep friends. The skills which are at the foundation of all of this can be learned! The earlier we start the better and the more often we practise the easier it will be to act on what we have learned.

With Felix and friends we practise...

... to regulate or concentration and attention, to notice our impulses and stay with them – without acting them out involuntarily.

... to notice and observe emotions and thoughts and to accept them as part of being human – without being flooded or carried away by them.

... to engage kindly, openly and curiously in relationships: with our self, others and the world.



"Man kann die Welle nicht stoppen, aber man kann lernen sie zu reiten."

"You can't stop the waves, but you can learn to surf."

Für Eltern...

Eltern sind eingeladen die Übungen zu Hause mit den Kindern auszuprobieren.

For parents...

Parents are encourage to try the exercises at home with their children.

Dauer des Kurses/ Duration of course: 2. & 3. Quartal, einmal wöchentlich/ 2 terms, once a week

Zeit/ time: Mittwoch, Wednesday, 13.00 - 13.40

Sprache/ language: Deutsch/ German

Teilnehmerzahl / number of participants: 4 – 8

Für diesen Kurs fallen keine Gebühren an. / This course is free of charge.

✂-----Please cut along the dotted line.-----

Anmeldung an das Förderzentrum Phönix – Enrolment to the Phoenix Centre

PH-GS 001 A Felix und seine Freunde – Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen (3.– 4. Kl.)

Datum / Date

Name des Kindes/ Name of child

Klasse/ Grade **Tel. No. der Eltern/ Cell or Tel. no. of parents**

E-Mail

Unterschrift Eltern/ Signature parent