

FÜR LEHRKRÄFTE

INNERER FRIEDE (TROTZ SCHULALLTAG)

Mehr Energie durch Einfachheit - Lernen Sie sich inmitten des hektischen Schulalltages zu zentrieren und mit mehr Ruhe und Kraft jede Herausforderung zu meistern. Finden Sie neue Wege, um Ihre Balance zu stärken und Ihre Regeneration zu verbessern.

Inhalte

- Meditations- und Entspannungstechniken
- Stressbewältigung und Stärkung der eigenen Resilienz
- Kommunikations- und Beziehungsgestaltung
- Einfache Konzepte zur Alltagsbewältigung nach der Klassischen Chinesischen Medizin

Zielgruppe LehrerInnen, ErzieherInnen, SchulbegleiterInnen

Dauer 2 x 90min*

Kosten 499 €

*(individuelle Anpassung möglich)

FÜR LEHRKRÄFTE

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR PÄDAGOGEN

Sicheres Unterrichten leicht gemacht - Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und erlernen Sie effektive Techniken, um Ihre persönliche Sicherheit zu schützen und ein sicheres Lernumfeld für Ihre Schüler zu gewährleisten.

Inhalte

- Sensibilisierung für ein spezifisches Situationsbewusstsein
- Effektive Deeskalations- und Verteidigungstechniken
- Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbehauptung durch Elemente der chinesischen Kampfkünste
- Rollenspiele und Szenarientraining

Zielgruppe LehrerInnen, ErzieherInnen, SchulbegleiterInnen

Dauer 3 x 90min*

Kosten 599 €

*(individuelle Anpassung möglich)

KAMPFKUNSTSCHULE THAMMAVONG ROSTOCK

TEAM



FELIX FECHNER

Gründer und Lehrer
über 28 Jahre Kung Fu Erfahrung
Sport- und Erlebnispädagoge

www.thammavong-rostock.de



GESA PETERSEN

Kursleiterin
über 18 Jahre Kung Fu Erfahrung
Sport- und Erlebnispädagogin

KAMPFKUNSTSCHULE THAMMAVONG ROSTOCK

SCHULPROJEKTE



FÜR SCHULKLASSEN

SELBSTVERTEIDIGUNG

Woran erkenne ich gefährliche Situationen und wie kann ich sie gut bewältigen? Wie wirkt meine Körpersprache? Wie verteidige ich mich effektiv? In dem Projekt "Selbstverteidigung" beschäftigen wir uns mit diesen Fragen und erarbeiten systematische Strategien zum souveränen Umgang mit Notsituationen.

Inhalte

- Effektive Techniken zur Selbstverteidigung
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, Willensstärke und Initiative
- Wirkungsweise der Körpersprache und Aufmerksamkeitstraining
- Gewaltvermeidenes Verhalten in unterschiedlichen Situationen
- Typische Fallbeispiele aus dem Schulkontext/Alltag

Zielgruppe	alle Altersgruppen
Dauer	2-3 x 90min*
Kosten	2x90min - 399 € 3x90min - 499€

*(individuelle Anpassung möglich)

FÜR SCHULKLASSEN

RAUF- UND RANGELKUNST

Das Projekt 'Rauf- und Rangelkunst' unterstützt Kinder und Gruppen dabei, ihren hohen Bewegungsdrang und das Bedürfnis zum Kräfteressen spielerisch auszuleben. Durch diese bewusste Auseinandersetzung lernen sie ihre Stärken und Schwächen kennen und entwickeln einen respektvollen Umgang miteinander, was sich positiv auf ihre Zufriedenheit und Aggressionen auswirken kann.

Inhalte

- Verschiedene Partnerübungen und Zweikampfspiele
- Gemeinsames Erarbeiten von sinnvollen Regeln und Werten
- Erlernen von effektiven Kung Fu Techniken
- Förderung von Körpergefühl, Selbstbeherrschung und Achtsamkeit
- Erhöhung der Sozialkompetenz durch gemeinschaftliches Bewältigen von Herausforderungen

Zielgruppe	3. - 6. Klasse
Dauer	2-3 x 90min*
Kosten	2x90min - 399 € 3x90min - 499€

*(individuelle Anpassung möglich)



FÜR SCHULKLASSEN

WEITERE PROJEKTE

Survival
"Bereit für jedes Abenteuer"
Feuer machen, Orientierung mit Kompass und Karte, Bau eines Unterstandes, Knotenkunde, Notnahrung uvm.

Kung Fu
"Der Weg der Meisterschaft"
Einblick in die berühmteste Kampfkunst aus China, Erlernen einer Bewegungsform, Partnerübungen und den wichtigsten Grundübungen für Körper und Geist

Ninja-Ausbildung
"Der Pfad der Schattenkrieger"
Grundfertigkeiten die jeder angehende Ninja braucht: Schleichen, Verstecken, Fitness, Kampf- und Überlebenstechniken uvm.

Individuelle Anfrage
Von Entspannungstechniken bis hin zu epischen Geländespielen ist alles machbar!

Mehr Informationen unter:
www.thammavong-rostock.de/schulprojekte