

Mehr Leichtigkeit & Lebensfreude im Schulalltag

✨ Was bringt es dir als Lehrer:in?

- eigene Ressourcen stärken & Stress abbauen
- Methoden erlernen, um Kinder & Jugendliche nachhaltig zu stärken
- mentale Gesundheit & Resilienz für dich selbst und deine Schüler:innen

✨ Dein Mehrwert für den Unterricht:

Praktische Tools und Übungen für mentale Gesundheit & Resilienz

🕒 Empathie & Ressourcenstärkung nach skandinavischem Vorbild in den Unterricht bringen



Cindy Limpl-Götzinger
Lehrerin
zertifizierte Mentaltrainerin
Kindermentaltrainerin
Sportmentaltrainerin
Eisbaden & Biohacking
Meditation