

## 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