

Erst das Kollegium. *Dann die Klasse.*

Stille, Bewegung und Atem für den Schulalltag: als Impuls in der Konferenz, als pädagogischer Tag oder als Reihe über vier Termine. Ein Weg nach innen, der den Schultag nach außen trägt – ohne Vorkenntnisse, ohne Umziehen, direkt bei Ihnen vor Ort.



DER SCHULALLTAG

Unterricht, Konflikte, Elterngespräche, Vertretungen, Konferenzen: Lehrkräfte sind den ganzen Tag für andere da. Für den eigenen Atem bleibt selten Platz. Dabei beginnt Ruhe im Klassenraum bei der Lehrkraft. Wer zur Ruhe kommt, kann in schwierigen Momenten klarer und gelassener reagieren.

DAS NEHMEN IHRE LEHRKRÄFTE MIT

- | | |
|---|--|
| 1 Ankommen
Den Körper nach dem Schultag wieder spüren | 2 Atem
Werkzeuge gegen Stress, auch für die Klasse |
| 3 Grenzen
Nein sagen, ohne hart zu werden | 4 Stille
Was bleibt, wenn es leise wird |

FÜR SCHULLEITUNGEN

Sie stellen einen Raum. Den Rest übernehme ich: Ablauf, Anleitung und Material. Ein Lehrerzimmer, die Aula oder ein Klassenraum genügt. Die Termine finden tagsüber, abends oder am Wochenende statt, ganz wie es Ihr Schuljahr zulässt.

Vier Formate. *Ein Ziel:* Ruhe, die im Schulalltag bleibt.

Alle Preise gelten pro Veranstaltung für die genannte Gruppengröße.

60 Minuten

bis 30 Personen

Impuls im Kollegium EINSTIEG

Ein Einstieg, der in jede Konferenz passt: ankommen, eine Atemübung, eine kurze Bewegungssequenz im Stehen und eine Stilleübung, die jede Lehrkraft am nächsten Morgen allein wiederholen kann.

250 €

für 60 Minuten

3 Stunden

bis 20 Personen

Pädagogischer Halbtage

Drei Stunden, in denen das Kollegium Stille, Bewegung und Meditation wirklich erlebt. Mit Raum für Austausch und einem Werkzeugkasten für stressige Tage, der auch zwischen zwei Stunden funktioniert.

600 €

für 3 Stunden

6 Stunden

bis 20 Personen

Ganztag

Vormittags die Grundlagen, nachmittags die Vertiefung. Auf Wunsch mit Selbstklärung: Wie gehe ich mit Druck, Erwartungen und den eigenen Grenzen um? Mit Methoden aus der Shadow Work (Schattenarbeit nach C. G. Jung).

999 €

für 6 Stunden

4 × 75 Minuten

10 bis 15 Personen

Reihe: 4 Termine NACHHALTIG

Ein fester Kreis über vier Wochen. Was am ersten Termin neu ist, wird durch Wiederholung zur Gewohnheit. Die beste Wahl für Schulen, die nicht nur einen Impuls setzen, sondern etwas verändern wollen.

875 €

für alle 4 Termine

GUT ZU WISSEN

- **Größere Kollegien:** Ich betreue sie in zwei Gruppen nacheinander, zum selben Preis pro Gruppe.
- **Wochenende:** Termine am Samstag oder Sonntag mit 20 % Zuschlag.
- **Anfahrt:** in Dortmund inklusive, darüber hinaus 0,30 € pro Kilometer.
- **Kombinierbar:** Ein Impuls als Einstieg, danach Halbtage oder Reihe. Ich berate Sie gern.

So fühlt sich *ein Termin* an.

1**Ankommen**

Stille. Der Körper sortiert den Tag, die Gedanken werden langsamer.

2**Bewegen**

Einfache Übungen im Stehen und Gehen, ohne Matte und ohne Umziehen.

3**Üben**

Atem- und Meditationsübungen, kurz und alltagstauglich.

4**Vertiefen (optional)**

Selbstklärung, bei Bedarf mit Shadow Work (Schattenarbeit nach C. G. Jung).

FÜR ALLE, DIE MITMACHEN

- Keine Vorkenntnisse nötig.
- Nichts Esoterisches, nichts Verpflichtendes: Jede Übung ist freiwillig und lässt sich anpassen.
- Im Sitzen, Stehen oder Gehen, in Alltagskleidung.

Das Angebot dient der Stressprävention und der Selbstfürsorge. Es ist kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlung.

WER SIE BEGLEITET

Ich bin Mirza Basic. Seit vier Jahren leite ich in Dortmund regelmäßig Meditationskreise, offen für alle und auf Spendenbasis. Ich bin ausgebildet in Meditation (2021) und in Shadow Work (Schattenarbeit nach C. G. Jung, 2023) und veranstalte das Spirit Flow Festival. Mein Anspruch: Übungen, die nach dem Termin allein weiterwirken, auch im Lehrerzimmer.

SO KOMMEN WIR ZUSAMMEN

- **1. Kurzes Telefonat** (ca. 15 Minuten, kostenlos): Wir klären Wünsche, Gruppe und Termin.
- **2. Angebot:** Sie erhalten ein schriftliches Angebot mit Terminvorschlag.
- **3. Durchführung** bei Ihnen vor Ort. Die Abrechnung erfolgt per Rechnung.

ANFRAGE**Mirza Basic****0160 404 54 77**erstkontakt@mentalefitness-dortmund.de

Telefon oder WhatsApp, gern auch eine kurze Nachricht mit Schule und Wunschformat.

Gemäß § 19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.