Seminare für PädagogInnen– Mentalakademie Europa

Unsere Fortbildungen fördern aktiv die Gesundheit von Pädagog:innen – mit praxisnahen Impulsen zur mentalen und seelischen Gesundheit, zur Stressprävention und zur Stärkung innerer Balance und Resilienz im Schulalltag.

Mentalakademie Europa – Dein Kraftplatz für Körper, Geist & Seele
Cindy Limpl-Götzinger, Dipl. Mentaltrainerin, Meditations-Leiterin, Pädagogin & Coach

Die Mentalakademie Europa liegt inmitten von Wald, Wiese und Garten – mit Seminarraum „Leicht:Sinn“ und einer echten Seminar-Alm, die Geborgenheit, Weitblick und Verbindung zur Natur vereint. Hier entstehen Räume für Erholung, Reflexion und Stärkung. Alle Workshops können individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst werden, ob als 3 Stunden-Workshop/ Seminar, Impulshalbtag, Teamvormittag, Frauenkreis oder maßgeschneidertes Konzept zur Gesundheitsförderung.

1. Mentale Gesundheit, Wahrnehmung & Resilienz im Schulalltag

Ressourcen erkennen -innere Stärken aktivieren – mit allen Sinnen leben und lehren

Ort: Seminarraum *Leicht:Sinn*, Seminar-Alm oder Gartenbereich der Mentalakademie Europa oder vor Ort
Dauer: ½ Tag oder individuell (z.B.: 2–3 Stunden)

Inhalte:

- Einführung in die Grundlagen mentaler Gesundheit im Schulalltag
- Achtsamkeitsübungen & Wahrnehmungstraining – mit allen Sinnen präsent sein, Stress reduzieren, Fokus schulen
- Arbeit mit dem Stärkenetz – individuelle Ressourcen sichtbar machen und aktivieren
- Innere Antreiber erkennen – zwischen Anspruch, Perfektionismus und Selbstfürsorge Balance finden
- Mut- und Selbstvertrauensübungen zur mentalen Stabilisierung in herausfordernden Situationen

- Resilienztraining: Strategien zum Umgang mit Belastung, Druck und Emotionen im Schulkontext
- Transfer: Mentale Stärke und Achtsamkeit in den pädagogischen Alltag integrieren

Ziel:
Lehrkräfte und PädagogInnen stärken ihre mentale und seelische Gesundheit, erweitern ihre Selbstwahrnehmung und entwickeln Strategien, um gelassener, klarer und bewusster im Schulalltag zu wirken.

Ein Workshop, der Energie, Authentizität und Lebensfreude schenkt – perfekt für LehrerInnen, die neue Kraft, Kreativität und Gemeinschaft erleben wollen.

2. Glück liegt in dir – Positive Psychologie & Glücksstrategien

Glück ist trainierbar. In dieser praxisnahen Fortbildung erleben Lehrer:innen, wie sie mit Tools aus Positiver Psychologie, Neurobiologie und Mentaltraining ihre eigene mentale Gesundheit stärken und diese Strategien direkt im Schulalltag einsetzen können. Alle diese Kurse dienen zur Stärkung und Entwicklung der pädagogischen Persönlichkeit.

Inhalte:

• PERMA-Modell als Basis für Glück und mentale Gesundheit im Schulalltag
– die 5 Säulen des Glücks

• 13 konkrete Wege aus unserem Mentaltraining, die Sie als Lehrer:in sofort mit Ihren Schüler:innen umsetzen können

• Flow erleben: ein zentrales Element für Glück, Motivation und Leichtigkeit

• Glücksrituale für die Klasse

• Achtsamkeit & Embodiment

• Mini-Tools für zwischendurch

• Alltagstransfer: konkrete Umsetzungsimpulse für den Unterricht

3. Me-Time – Entspannung, Meditation & Mentaltraining für Körper, Geist & Seele

Ort: Seminarraum Leicht:Sinn oder vor Ort
Dauer: wird individuell zusammengestellt

Inhalte:
- Mentale Entspannungstechniken (Atem- & Fantasiereisen)
- Achtsamkeitsübungen für innere Balance
- Körperwahrnehmung & Loslassen von Anspannung
- Mini-Impulse zu Resilienz, Selbstfürsorge & mentaler Klarheit
- Meditation & Journaling zur Integration

Ziel: LehrerInnen im Berufsalltag stärken, Erholung ermöglichen und Bewusstsein für innere Balance schaffen, Intuition fördern, mentale Stärke fördern, Resilienz stärken, Burnout-Prävention.

4. Sinneszeit im Wald – Wahrnehmung & Stärken erleben in der Natur

Ort: Wald & Garten der Mentalakademie Europa (Kraftplatz Ainring) oder vor Ort
Dauer: ½ Tag oder individuell (2–4 Stunden), individuell planbar

Inhalte:
- Achtsamer Naturgang & Sinnesübungen (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen)
- Erlebnispädagogische Gruppenübungen zu Vertrauen & Kooperation
- Ressourcenarbeit: „Was mich trägt“ – Symbolarbeit & Stärkencoaching
- Kreative Reflexion mit Naturmaterialien
- Abschlusskreis mit mentalem Impuls & Transfer in den Berufsalltag

Ziel: Natur als Raum für Regeneration, Teamstärkung und Selbstwahrnehmung erfahren, Prävention für die seelische Gesundheit.

5. Ressourcen- & Stärkentraining – Meine Stärken, Werte & innere Ressourcen

Ort: Seminarraum Leicht:Sinn, Seminar-Alm oder auf der Wiese am Kraftplatz oder vor Ort
Dauer: ½ Tag oder individuell (z.B.: 2–4 Stunden), individuell planbar

Inhalte:
- Einstieg über Wahrnehmung & Selbstreflexion
- Meine eigenen Stärken bewusst wahrnehmen, Stärken-Netz & persönliche Werte
- Übungen zu Selbstbild, Fremdbild & authentischem Ausdruck
- Erlebnispädagogische Methoden
- Ressourcenanker setzen: Was gibt mir Kraft im Alltag?
- Abschlussrunde mit Transfer in den Berufs- & Lebensalltag

Ziel: Eigene Stärken und Werte bewusst wahrnehmen, Selbstvertrauen und Teamresilienz fördern.

6. Lachyoga & Leichtigkeit – Raus aus dem Kopf, rein ins Leben

Ort: Seminarraum *Leicht:Sinn*, Seminar-Alm oder Gartenbereich der Mentalakademie Europa oder vor Ort
Dauer: ½ Tag oder individuell (z.B.: 2–3 Stunden)

Inhalte:

- Einführung in die Wirkung von Lachen auf Körper, Geist & Emotionen
- Atem- und Dehnübungen zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems
- Geführte Lachübungen & Gruppenaktivierungen – spielerisch, leicht, stresslösend
- Impulse aus der Positiven Psychologie: Freude als mentale Ressource
- Reflexion: Wie kann ich Leichtigkeit in meinen Alltag und ins Team bringen?
- Transfer: Von der Komfortzone zur Wachstumszone – Mut zum Loslassen

Ziel:
Mit Freude und Humor innere Blockaden lösen, Stress reduzieren und das Wir-Gefühl stärken.

7. Frost Flow – Mentale Stärke, Entspannung & Resilienz durch Kälte & Atem

(Zeitraum: von September bis April)
Ort: Mentalakademie Europa (Seminarraum Leicht:Sinn & Seeplatz am Höglwörther See oder Abtsdorfer See) oder vor Ort (mit geeigneter Location)
Dauer: individuell (z.B.: 2–4 Stunden)

Inhalte:
- Einführung in mentale Stärke & Resilienztraining
- Atemübungen (Atemfokus für Stressabbau)
- Vorbereitung auf Kälte (Visualisierung & mentale Ausrichtung)
- Gemeinsames Eisbaden als Teamerlebnis (freiwillig)
- Reflexion: Umgang mit Herausforderungen & Stress
- Transfer in den Arbeitsalltag: Mentale Tools für Belastungsphasen

Ziel: Kälte als Spiegel mentaler Stärke erleben – Selbstwirksamkeit und Vertrauen in die eigene Kraft fördern. Ein Workshop um nachhaltig Ihre Resilienz zu stärken.

8. IKIGAI – Sinn finden, Kraft schöpfen

IKIGAI – die japanische Lebenskunst – hilft Lehrer:innen, Klarheit über ihren Weg, ihre Werte und ihre pädagogische Wirkkraft zu gewinnen, Alltagastransfer für den Berufsalltag

Inhalte:

• Einführung in die IKIGAI-Philosophie

• Die vier Kreise: Werte – Stärken – Leidenschaft – Beitrag

• Persönliche Standortbestimmung & Journaling

• Achtsamkeitsübungen & Naturimpulse

• Alltagstransfer: Orientierung & Sinn im schulischen Alltag nutzen

9. Trauer, Trost und Resilienz – Professionell begleiten, menschlich bleiben

Trauer begegnet Schüler:innen in vielen Formen: Trennung, Verlust, Abschied. Lehrer:innen sind oft erste Bezugspersonen. Diese Fortbildung vermittelt Haltung, Wissen, mentale Tools und Werkzeuge für einen sicheren Umgang.

Inhalte:

- Was Trauer ist – neurobiologisch & emotional
- Typische Trauerreaktionen bei Kindern & Jugendlichen
- Kraft der Sprache – Worte, die tragen
- Rituale für den Klassenalltag
- Selbstfürsorge & Grenzen für Lehrkräfte
- Resilienzstärkende Impulse
- konkrete Umsetzungsideen für den Unterricht

10. Kombiformat (Tagesseminar): Glück – Sinn – Trost

Ein ganzer Fortbildungstag, der drei Kernbereiche verbindet: Positive Psychologie, IKIGAI und Trauerkompetenz.

Inhalte:

- Glück & Resilienz
- IKIGAI & Selbstführung
- Trauerkompetenz & Haltung
- Achtsamkeits- und Embodimentübungen
- Naturimpulse (wenn möglich)

• Transfer & Praxisideen für Schüler:innen

Rahmenbedingungen:

Dauer (gerne individuell anpassbar):

• 3-Stunden-Fortbildung

• Halbtagesformat

• Tagesfortbildung (6–7 Stunden) oder Mehr-Tages-Format

Gerne mit gemeinsamen Rahmenprogramm: gemütliches Beisammensitzen nach dem Workshop im Baumstammkreis mit Feuerschale und/oder in der Seminaralm.

Methoden:

Input, Reflexion, Naturimpulse, Körperübungen, Rituale, Gruppenarbeit, Journaling, Mentaltechniken.

Materialien:

• Handouts für Lehrkräfte

• Kopiervorlagen für den Unterricht

• Übungen für Kinder & Jugendliche

Leitung:

• Cindy Limpl-Götzinger – Mentaltrainerin, Pädagogin, IKIGAI Coach, Meditations-Leiterin

• Mit Trainer:innen-Unterstützung

Organisation & Ablauf

Alle Workshops/ Seminare können einzeln oder kombiniert gebucht werden. Inhalte & Dauer werden individuell abgestimmt – z. B. als Vormittag, Nachmittag oder ganzer Seminartag, gerne auch als Fortbildungs-Wochenende. Auch maßgeschneiderte Konzepte zu den Themen Selbstführung, Resilienz, Stressprävention oder Frauengesundheit sind möglich.

Kontakt

Cindy Limpl-Götzinger
Dipl. Mentaltrainerin, Sportmentaltrainerin, Kinder- und Jugendmentaltrainerin, Meditations-Leiterin, Lachyoga-Coach & Pädagogin
Mentalakademie Europa – Dein Kraftplatz für Körper, Geist & Seele
Rain 1, 83404 Ainring | info@mentalakademie-europa.com | www.mentalakademie-europa.com
Instagram: @mentalakademie_europa