



LIEBLINGSFACH-  
Trainerin  
Lilia Overmann



## LIEBLINGSFACH ist HERZSACHE

In unseren Lieblingsfach-AGs und Workshops geben wir Schülern Methoden und Werkzeuge an die Hand: für mehr Orientierung in unserer schnelllebigen Zeit; für die Chance auf ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben. Dafür braucht es eine neue Kultur der Achtsamkeit in den Schulen und im Leben unserer Kinder.



Mehr Infos zu Lieblingsfach und noch mehr wunderbaren Input rund um Achtsamkeit für Kinder finden Sie unter [www.HERZSACHE.jetzt](http://www.HERZSACHE.jetzt)

**Holen Sie Lieblingsfach auch an Ihre Schule!**  
**Kontaktieren Sie mich:**

Lilia Overmann - Zertifizierte Trainerin  
Marktallee 7 - 48165 Münster  
0179 7040887 - [www.liliaovermann.de](http://www.liliaovermann.de)



## WIR MACHEN UNS HERZBILDUNG ZUR HERZSACHE

Achtsamkeit-Workshops & AGs



LIEBLINGSFACH ist ein mittlerweile hundertfach erprobtes Konzept, das den Schülern in Stille, bewegt, als Reise mit Musik und Farben, die wunderbaren Möglichkeiten der Achtsamkeit näher bringt.

**Für ein erfüllteres Leben. Für eine bessere Welt.**



Wünschen Sie sich für ihr Kind weniger Schulstress? Ein besseres Miteinander unter den Kindern? Eine AG zum Thema Glück oder Meditation wäre großartig? Oder

sind Sie Lehrerin oder Lehrer an einer Schule und möchten Ihrer Klasse gern Achtsamkeit vermitteln? Oder als Direktor\*in eine moderne Form der Achtsamkeit an Ihre Schule bringen? Für ein besseres Miteinander.



## Achtsamkeit macht Schule

Ich biete Ihnen AGs und Workshops für Schüler an. Gerne komme ich auch an Ihre Schule oder in die Ganztagsbetreuung. Es gibt so viele tolle Möglichkeiten, Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag zu integrieren.

### Themenbeispiele

#### LIEBLINGSFACH-AGs & Workshops

- Welche Zauberkräfte besitze ich und wie kann ich sie einsetzen?
- Wie kann ich Ruhe finden?
- Was macht mich aus? Was kann ich gut?
- Wie kann ich mit schwierigen Gefühlen umgehen?

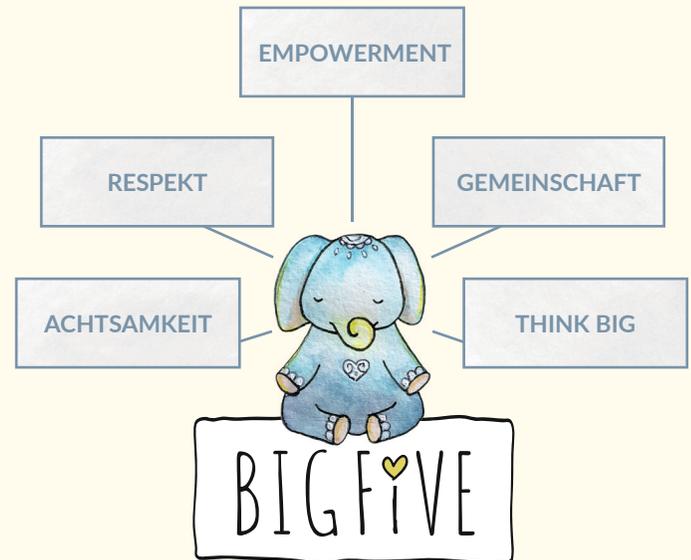
## LIEBLINGSFACH

### macht sich Herzbildung zur Herzsache

Kinder entdecken, wie großartig und liebenswert sie sind! Genau so, wie sie sind!

Das wirkt sich äußerst positiv auf viele Bereiche ihres Lebens aus.

### Unsere Lieblingsfach Schwerpunkte



Mit Hilfe unserer Lieblingsfach-Methoden lernen Schüler, respektvoll mit sich und anderen umzugehen. Weniger Konkurrenz, weniger Druck und Stressreduktion sind die vorrangigen Ziele unserer Workshops und Schul-AGs. Wir möchten, dass Kinder sich selbst und andere annehmen lernen. Mit allen Stärken und Schwächen. Gemeinsam wollen wir neugierig sein, wachsen und dabei jede Menge Spaß haben.