

Calm down: Mehr Ruhe, mehr Balance, mehr Präsenz

Samstag, 13. Juni 2026, 9.00 – 16.45 Uhr

In diesem praxisorientierten Workshop stehen die Themen Vagus-Regulation, Regeneration, Co-Regulation und die Integration von Ankerübungen sowie Rituale im Berufsalltag im Mittelpunkt. Die Inhalte und Techniken aus der Musik- und Theaterpädagogik sind direkt auf den Unterrichtsalltag übertragbar und bieten wertvolle Werkzeuge, um das gemeinsame Lernen in einer vertrauensvollen und sicheren Atmosphäre positiv zu beeinflussen.

Alle Übungen sind ohne Hilfsmittel konzipiert und lassen sich ortsunabhängig anwenden.

Der Fokus liegt auf aktivem Erleben, gemeinsamem Forschen sowie auf der direkten Übertragbarkeit der Inhalte in den eigenen Berufsalltag.

Lernziele

Sie kennen praktische Übungen zur Selbstregulation und deren Anwendung im Gruppensetting, insbesondere durch Vagus-Regulationsübungen.

Sie können Rituale wie Übergängen im Unterricht hinsichtlich ihrer Wirkung reflektieren.

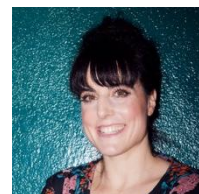
Sie entwickeln Strategien zur Vermeidung von Überlastung und können Techniken zur Stressbewältigung und Ankerübungen einsetzen, um ihre Resilienz zu stärken.

Zielgruppe

Kursleitende sowie weitere Interessierte, die sich in ihrem Arbeitsalltag mehr innere Ruhe wünschen.

Kursleitung

Miriam Sutter ist professionell ausgebildete Sängerin (Jazz, Pop), Songwriterin, Vocal-Coach, Stimm- und Sprechtrainerin nach AAP (CAS), seit 2023 Lax Vox Mastertrainerin und seit 2025 Syng. Trainerin.
www.miriammusic.ch



Kursort

Aida | Bildung + Begegnung, Merkurstr. 2, 9000 St.Gallen

Kosten

220.- Fr.

Die Weiterbildungen werden vom Kanton St.Gallen subventioniert. Kursleitende bei akkreditierten Deutschschulen und anderen Anbietern im Kanton St.Gallen (ausser Regelstrukturen, z. B. Lehrpersonen der Volksschule) profitieren von 120.- Fr. Ermässigung.