



# wenan\_ionee

## Grounding Mental Training

### PoetrySlam - WorkShops



---

**wenan\_ionee**

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck  
www.wenan-ionee.com  
M: w-i@wenan-ionee.com  
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807  
Allgemeine Sparkasse OÖ  
BIC: ASPKAT2LXXX  
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





## Alle sind eingeladen gegen Gewalt

Programm ca. 210 Minuten ohne Eisbad (30 Minuten)

- **1,1 Mio Jugendliche 11-18 360.000 Kinder in Volksschulen VS, 220.000 Erfahrungen mit Gewalt psychisch physisch sexuelle Belästigung 27% jeder 5te Jugendliche 11-18 , 800 Kinder sexuell Missbraucht 8.000 Dunkelziffer Jede Stunde wird in Österreich ein Kind sexuell Missbraucht 24/7 365 Tage im Jahr**

Quelle Statistik Austria

- Begrüßung im Kreis, Ablauf des Workshops und Verhaltenscodex, alles ist freiwillig  
ca. 10 Minuten
- Meditieren im Kreis, Sitzhaltung erklären, bewusst Atmen kein richtig oder falsch, Yogaübungen Krokodil, Brücke, Krieger 1,2,3, Kamel, Pilates Hundrets und Hundrets advanced  
ca. 20 Minuten
- „Om“ Gesang 7 Chakren einmal rauf und runter, 7 Chakren Meditation kurz. Meditation im Kreis  
ca. 20 Minuten
- Selbstwirksamkeit schärfen. Handyzeit thematisieren. Wie geht es mir mit Vampiren? Trigger von Anderen! Algorithmen in der Bubble!  
ca. 15 Minuten
- Laut sein und schreien leise sein und Stille  
ca. 10 Minuten
- Wahrnehmen sich und andere. Bewusst Augen und Ohren schließen.  
ca. 10 Minuten
- Paarweise gegenüber sitzen in die Augen schauen und wahrnehmen. Wie geht es mir dabei? Feedback  
ca. 20 Minuten
- Gegen die Matte oder Dummy schreien, schlagen, laufen, Ball Hand Fuß Körper  
ca. 15 Minuten
- Schreiben wie fühle ich mich manchmal – gerade jetzt, und sehr oft. Ein paar Zeilen lang für sich sein.  
ca. 15 Minuten
- Raus gehen im Wald barfuß gehen und meditieren. Tanzen Bewegungsmeditation Energieball Energielinien. Coole Musik.  
ca.15 Minuten
- Waldbaden Waldboden, beobachten, Tiere sehen Bäume achtsam umarmen und zwei Minuten mal wie ein Baum auf einem Baumstamm stehen und mit den Bäumen auf eine Traumreise gehen. Über Mose gehen und über Steine tasten und Sinne bewusst wahrnehmen riechen hören sehen Atmen verbinden beobachten wahrnehmen in der Stille.  
ca. 15 Minuten

---

### wenan\_ionee

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck  
www.wenan-ionee.com  
M: w-i@wenan-ionee.com  
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807  
Allgemeine Sparkasse OÖ  
BIC: ASPKAT2LXXX  
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





- vorbereiten zum Eisbaden, Bewegungsmeditation 4 Minuten Wasser 4 Minuten Bewegungsmeditation  
ca. 30 Minuten

Feedback schreiben, Geschenke Seife und Kärtchen, 147 mit schönen Sätzen, Verabschiedung

### **147 RAT AUF DRAHT**

ca. 10 Minuten

## **Ziel Mentales Training, Workshop, Intuition, Intension**

- **Stressprävention**, Analoge Wege gehen,
- Weniger digital, wieder mehr analog fühlen und wahrnehmen,
- Mind-Setting, Focus, **eigene Ziele im Leben** sehen,
- Barfuß gehen, Sinne erleben, wahrnehmen, fühlen, spüren,
- Ausgleich für Körper und Seele, **Gefühle kanalisieren und reflektieren**,
- Mal im Wald meditieren und auf einer Wiese mit Blumen Texte schreiben und auf eine Traumreise gehen.
- Leistungssteigerung durch spielerisches kreatives Schreiben,
- Stärkung des Immunsystems, Selbstwirksam sein, Selbstvertrauen stärken,

### **Inhalte:**

- Kreatives Schreiben von Texten, Gedichte, Reime, Rap Texte
- Waldbad, Meditation, Yoga, Pilates, Atemtechnik,
- Ziele, Träume, Mut machen, Selbstvertrauen stärken,
- Selbstwirksamkeit stärken, mal laut schreien und sein und auch mal ganz leise sein,
- Lass mal Gefühlen freien Lauf und alles geht raus, Leben im Jetzt, gewahr im Sein,
- Spiele mal ohne Socken Schuhe, Feinmotorik, Sensorik der Füße, Gleichgewicht,
- Mal die Welt gemeinsam Texten und dabei barfuß auf eine Traumreise gehen,

**Viel leicht mal ein Eisbad nehmen und gemeinsam mit einem Pferd ein Stück weit gehen**

---

#### **wenan\_ionee**

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck  
www.wenan-ionee.com  
M: w-i@wenan-ionee.com  
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807  
Allgemeine Sparkasse OÖ  
BIC: ASPKAT2LXXX  
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391





**Kursdauer:** Drei Stunden

**Teilnehmer:** ca. 20 SchülerInnen

**Gruppenworkshop Kurskosten pro Trainee:** 20 Euro

**Teilnehmer:** ab 1 Personen – max. 3 SchülerInnen

**Einzel/Kleingruppenworkshop Kurskosten pro Trainee:** 90 Euro (pauschal)

**Wo:** Schule, in der Klasse, im Turnsaal, draußen im Wald, auf der Wiese, am See, ...

**Wann:** Bei jeder Witterung

**Was ist bitte mitzunehmen:**

Gemütliche Anziehsachen wie Jogginghose Turngewand, Yogamatte, Handtuch, Badetuch, Badesachen, warme Sachen zum Wechseln, Hoody - Tunika, Kopfbedeckung, Regenschutz, und was ihr sonst noch mitnehmen, mögt ... keine Socken und keine Schuhe ☹️

Ich freue mich auf den Workshop mit euch!

Euer Werner

wenionee, **wenionee**, wenionee

---

**wenan\_ionee**

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck  
www.wenan-ionee.com  
M: w-i@wenan-ionee.com  
P: 0043 676 390 89 37

UID: ATU 67498807  
Allgemeine Sparkasse OÖ  
BIC: ASPKAT2LXXX  
IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

