

Self and Community Care

Date: Wednesday April 16, 2025

Time: 10:30am- 12:00pm

Live Interpretation Included

Abby Wills



*Swipe to Learn More
About Abby Wills*

Learning Objectives

- Learn simple mindful breathing + movement techniques to reduce stress levels
- Engage with community for a positive sense of connection
- Identify practical ways to enhance your well being

Register Here!!

Meet the Trainer

Abby Wills, brings over two decades of experience integrating healing-centered contemplative practices into diverse educational settings. Her work spans early childhood education to university-level teacher training, with particular focus on high schools serving targeted youth. As co-founder of Shanti Generation, Abby develops innovative curricula that emphasize mindful life skills, social-emotional learning, and liberatory practices. She holds multiple degrees including a Master's in Human Development and Social Change from Pacific Oaks College. She recently co-authored a book for secondary educators and caregivers entitled "From Stressed Out to Stress Wise," published by the Association for Supervision and Curriculum Design. Abby is a mother to two adolescent boys who she loves to drag out into nature for hikes as much as she can.

Register Here!!

Autocuidado y cuidado comunitario

Fecha: miércoles 16 de abril de 2025

Hora: 10:30 a. m. a 12:00 p. m.

Interpretación en vivo incluida

Abby Wills



*Deslice para obtener
más información
sobre Abby Wills*

- Objetivos de aprendizaje
- Aprenda técnicas sencillas de respiración consciente y movimiento para reducir los niveles de estrés.
- Interactúe con la comunidad para lograr un sentido positivo de conexión
- Identifique formas prácticas de mejorar su bienestar

Regístrate Aquí!!

Conozca al entrenador

Abby Wills cuenta con más de dos décadas de experiencia integrando prácticas contemplativas centradas en la sanación en diversos entornos educativos. Su trabajo abarca desde la educación infantil hasta la formación docente universitaria, con especial atención a escuelas secundarias que atienden a jóvenes específicos. Como cofundadora de Shanti Generation, Abby desarrolla currículos innovadores que enfatizan las habilidades para la vida consciente, el aprendizaje socioemocional y las prácticas liberadoras. Posee varios títulos, incluyendo una Maestría en Desarrollo Humano y Cambio Social por Pacific Oaks College. Recientemente, fue coautora de un libro para educadores de secundaria y cuidadores titulado "From Stressed Out to Stress Wise", publicado por la Asociación para la Supervisión y el Diseño Curricular. Abby es madre de dos hijos adolescentes a quienes disfruta llevar a pasear por la naturaleza siempre que puede.

Regístrate Aquí!!