

---

„Wo Gott dich hingesät hat, da darfst du blühen.“

### **Achtsamkeit für sich selbst und im schulischen Alltag**

In der Fastenzeit nehmen wir uns an vier Terminen bewusst Zeit, um im Alltag Ruhe zu finden. Wir werden eingeführt in die Bedeutung, Wirkung und Praxis von Meditation, üben uns ein in achtsamkeitsbasierte Körperarbeit und achtsame Kommunikation und tauschen unsere Erfahrungen darüber aus. Ergänzend können die Teilnehmer\*innen Audios für Zuhause und ein Teilnehmerheft mit Übungen für sich selbst erhalten sowie Materialien für den schulischen Kontext. Durch diese können auch Schüler\*innen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen zu mehr Konzentration, Präsenz und Ruhe, aber auch zu mehr Mitgefühl und gegenseitigem Verständnis geführt werden.

- REFERENTIN** Claudia Englert-Haisch, Realschullehrerin,  
Schulseelsorgerin und MBSR-Lehrerin
- LEITUNG** Birgit Deckert-Rudolph, Religionspädagogin
- TERMIN** Donnerstag, 02.03.2023, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr  
Donnerstag, 09.03.2023, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr  
Donnerstag, 16.03.2023, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr  
Donnerstag, 23.03.2023, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr
- ORT** Raum der Stille in der Franz von Assisi-Schule, Brunnengasse 32  
73550 Waldstetten
- ZIELGRUPPE** Lehrer\*innen aller Schularten
-