
ZUR RUHE KOMMEN - DA SEIN

Achtsamkeit für sich selbst und im schulischen Alltag

Im Alltag Ruhe zu finden, ist gar nicht so einfach – erst recht im schulischen Alltag! An diesem Nachmittag lernen Sie die Bedeutung, Wirkung und Praxis von Meditation, achtsamkeitsbasierter Körperarbeit und achtsamer Kommunikation kennen. Dies kann Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen, Ruhe auszustrahlen und wirklich da zu sein. Achtsamkeit und spezielle Übungen können auch unseren Schüler:innen helfen, mehr Konzentration, Präsenz und Ruhe, Mitgefühl und gegenseitiges Verständnis aufzubauen. Hierzu erhalten Sie an diesem Nachmittag erprobte Impulse und Literaturvorschläge und können Audios für sich selbst sowie Materialien für den schulischen Kontext erwerben.

REFERENTIN	Claudia Englert-Haisch, Realschullehrerin, Schulseelsorgeregin und MBSR-Lehrerin
LEITUNG	Birgit Deckert-Rudolph, Religionspädagogin
TERMIN	Mittwoch, 24.01.2024, 14:30 Uhr - 17:00 Uhr
ORT	Raum der Stille in der Franz von Assisi-Schule, Brunnengasse 32, 73550 Waldstetten
ZIELGRUPPE	Lehrer:innen aller Schularten
