

Titel: Achtsamkeit im Schulalltag**Inhalt**

Im Klassenzimmer müssen die Kinder die Augen überall haben und gleichzeitig voll bei der Sache sein. Achtsamkeit soll die Kinder und auch die Lehrperson dabei unterstützen, in einer unsicheren und hektischen Zeit Möglichkeiten für sich zu finden, einen entspannteren Umgang mit sich zu entwickeln. Lebensfreude und Selbstkompetenz erlernen und im Alltag anwenden.

Was soll erreicht werden?

- ein achtsames Bewusstsein für sich selbst und für andere
- sich jederzeit entspannen können und sich besser fokussieren
- Körperwahrnehmung verbessern
- Energie für den Schulalltag finden
- Kompetenzen erlernen besser mit sich umzugehen
- die erlernten Übungen im Alltag anzuwenden

Zielgruppe

Alle Schulstufen.

Aufbau

Mit Interaktions- und Bewegungsspielen wird das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen unterstützt. Arbeit mit dem Atem steht im Zentrum.

Der Prozess ist ein Wechsel aus Einzelarbeit, Arbeit in Gruppen und in der ganzen Klasse.

Dauer

8 Wochen

1. Lektion 2 Stunden, weiter mit je einer Lektion. Bei Bedarf wird die Dauer angepasst.

Vorbereitung

In der Vorbesprechung werden die spezifischen Schwerpunkte und Ziele festgelegt.

Nachbereitung / Coaching

Das Coaching der Lehrperson, welches nach der Arbeit in der Klasse erfolgt, bezweckt die Nachhaltigkeit. Es ist zentral, wie die Lehrperson die Ergebnisse der gemeinsamen Arbeit in den Schulalltag integriert und daran weiterarbeitet.

Kosten und Schulplan

„Achtsamkeit im Schulalltag“ entspricht dem Schulplan Lile: NMG (1.-3. Zyklus), Ethik und Religion, und LBO

Kosten werden vom Schulamt übernommen

Leitung

Roswitha Vogt, Präventionsfachfrau, E-Mail info@rvogt.li

Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation, Transaktionsanalyse und zertifizierte Achtsamkeitslehrerin nach Kabat-Zinn (MBSR)

Kontakt

NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung, Birkenweg 6, 9490 Vaduz,
Tel +423 233 22 77, E-Mail netz@netzwerk.li.