

## **Achtsamkeit zieht Kreise**

Das Abenteuer der Persönlichkeitsentfaltung braucht Raum im
schulischen Unterricht und
Lehrer\*innen, die gemeinsam mit
ihren Schüler\*innen das Potential
der Achtsamkeit entdecken.

Vera Kaltwasser

Unser 8. Ausbildungsjahrgang basierend auf dem wissenschaftlich fundierten Rahmencurriculum AiSCHU beginnt im Oktober 2024.

Achtsamkeit kann nicht nur dabei helfen, dass Pädagog\*innen gesund bleiben und sich durch Verbundenheit gegenseitig stärken. Auch deren Lerngruppen profitieren in puncto Resilienz und Selbstregulation.



## Warum Achtsamkeit?

Die positiven Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Trainings sind weltweit durch umfangreiche Studien belegt.

Systematisch erlernte Achtsamkeit unterstützt im Schulkontext u.a. bei...

- ... der Stressbewältigung und dem Aufbau von Resilienz.
- ... der Burnout-Prävention.
- ... der Stärkung im Umgang mit Konflikt- und Entscheidungssituationen.
- ... der Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung.
- ... einer lernförderlichen Schulkultur.
- ... der Steigerung von Konzentration, Kreativität, Motivation und Leistung.
- ... der Verbesserung der Impulskontrolle.
- ... der F\u00f6rderung sozialer Kompetenzen durch die Integration von Diversit\u00e4t und Heterogenit\u00e4t.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Wenn wir aufhören, uns zu begegnen, ist es, als hörten wir auf zu atmen.

Martin Buber

Neuroplastizität bedeutet einfach, dass das Gehirn sich verändert in der Reaktion auf Erfahrung und als Reaktion auf Training.

#### **Richard Davidson**

Wie die aktuellen Krisen zeigen, müssen Pädagog\*innen immer mehr Herausforderungen in ihrem Schulalltag meistern.

Achtsamkeit kann dabei helfen, da sie das Bewusstsein für Gewohnheitsmuster schärft und Veränderungsbereitschaft fördert. In der Präsenz des gegenwärtigen Augenblicks entfalten sich Kreativität und die Intention zum gemeinsamen Handeln.

Achtsamkeit ebnet durch den wachen Blick einen Weg zur globalen Kompetenz. Zukunftsthemen wie Umweltbildung, Frieden und Geschlechtergleichheit werden aus einer inneren, achtsamen Haltung heraus nachhaltiger gestaltbar.



# "Bildung bedarf einer umfassenden Bewusstseinsschulung."



Vera Kaltwasser ist die Pionierin bei der Einführung und Multiplikation achtsamkeitsbasierter Methoden in die deutsche Schullandschaft. Aus der eigenen Lehrerfahrung heraus vereint Sie in ihrem Ansatz Erfahrungen aus der Theaterpädagogik, dem Psychodrama, aus der MBSRund Qigong-Praxis.

www.vera-kaltwasser.de www.aischu.de



## Darauf können Sie sich freuen:

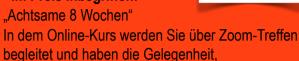
Informationsveranstaltung:

10.10.2024, 15:30 - 17:00 Uhr (online & in Präsenz)

Achtsame 8

Oktober bis Dezember 2024

- im Preis inbegriffen:



Achtsamkeitsmethoden zu praktizieren, die die Grundlage für die AiSCHU-Weiterbildung bilden.

### **Drei Wochenend-Module zum** Rahmencurriculum AiSCHU in Präsenz:

17-19 Uhr Freitag 09-17 Uhr Samstag 09-14 Uhr Sonntag

10.01. - 12.01.2025 28.02. - 02.03.2025 09.05. - 11.05.2025

... Austausch in Dyaden zwischen den Modulen, Impulse für die Umsetzung des Curriculums im persönlichen Unterricht und dem jeweiligen pädagogischen Kontext, AiSCHU Community zur Vernetzung

Trainer\*innen: Anne Dahl, Bénédicte Sigalas, **Daniel Kaufhold. Sabine Bein** 

https://www.aischu.de/aischu-community.html

Bei Interesse schreiben Sie uns eine Mail, um den Vorab-Fragebogen zu erhalten.

Anmeldung über: aischu.berlin@gmail.com



Zertifizierung: Im Laufe der Ausbildung erproben Sie die Elemente von AiSCHU in Ihrem persönlichen pädagogischen Setting. Sie erwerben damit eine Zusatzgualifikation zu Ihrer unterrichtlichen Tätigkeit und können an Ihrer Schule mit Kolleg\*innen eine Schulkultur der Achtsamkeit entfalten

Preis: 1190 €\*

\* Frühbucherrrabatt / 100,- € bis 04.09 2024

Ausbildungsort: Evangelische Schule Berlin Mitte Zentrum, Wallstraße 32, 10179 Berlin

