

# NEWSLETTER

Hallo Ihr Lieben!

Frankfurt, Januar 2025

Für das neue Jahr wünsche ich Euch diese innere Gelassenheit, die unsere Achtsamkeitspraxis bewirken: Immer öfter erlebt ihr wahrscheinlich, dass ihr Euch innerlich Raum geben könnt und nicht impulsiv reagieren müsst, sondern den „zweiten Blick“ wagen könnt. So entsteht allmählich eine Unabhängigkeit von Triggern, die eingefahrene Reaktionen auslösen. Diese innere Freiheit können wir in Körper und Geist spüren. Was für eine Chance, wenn wir diese Zusammenhänge an Kinder und Jugendliche vermitteln.

**Es macht mich froh, dass die Haltung der Achtsamkeit in der Bedeutsamkeit für den Bildungsbereich allmählich erkannt und gefördert wird:**

Ein Highlight die große Konferenz im Haus am Dom in Frankfurt am 26.11.2024 – **Kooperation Staatliches Schulamt und Stiftung Polytechnische Gesellschaft**. Eine ausgebildete Multiplikatorin hat nun **Abordnungsstunden am Schulamt** und koordiniert die Implementierung von Achtsamkeit und die entsprechenden Schulentwicklungsprozesse.

Ich habe immer auf **die persönliche Weitergabe** Wert gelegt und darauf, dass jeder /jede mit den Elementen von AiSCHU kreativ umgeht und den jeweils passenden Weg in den jeweiligen Kontexten im Austausch mit anderen findet. Gemeinsame Erfahrungen in Präsenz schaffen Verbindungen untereinander, die dann auch in die Organisationsstrukturen hineinfließen. Deshalb ist das Online-Format „Achtsame 8 Wochen“ auch mit vier Präsenzterminen flankiert, was von Lehrer-innen so gut angenommen wird, dass wir zu den schon ausgebildeten Multiplikator\_innen jetzt weitere Trainer\_innen ausbilden.

- ❖ **Zoom-Austausch zu Achtsamkeit in der Schule für alle Interessierten am 4.2.2025, um 18 Uhr, Anmeldung über [info@vera-kaltwasser.de](mailto:info@vera-kaltwasser.de), dann bekommt Ihr den Link.**

Gemeinsames Meditieren, eine Übung aus dem Achtsamen Bewegen, Austausch in kleinen Gruppen und im Plenum

Für alle, die sich für die ganz konkreten Umsetzungswege der Haltung der Achtsamkeit im schulischen Kontext interessieren: Anne Dahl und ich, wir freuen uns auf Euch.

### **Aktuelle Ausbildungen und Mittwochspraxis AVE-Institut**

❖ **TRAIN the TRAINER – „Achtsame 8“**

**(Voraussetzung Ausbildung in AiSCHU oder Ausbildung bei AVE:  
[www.ave-institut.de](http://www.ave-institut.de))**

<https://www.pz-hessen.de/fortbildung/schulentwicklung/multiplikator-innen-achtsame-8-wochen-train-the-trainer/individual-registration>

❖ **Ausbildung im Rahmencurriculum AiSCHU, drei Module, „Achtsame 8“ im Preis inkludiert.**

<https://www.pz-hessen.de/fortbildung/gesamtangebot/search-result?search=25-12-02>

**In Frankfurt haben wir im vorletzten Jahr Trainer\_innen für „Achtsame 8“ und AiSCHU ausgebildet. Diese Weiterbildung wendet sich nicht nur an hessische Lehrer\_innen, sondern an Lehrer\_innen bundesweit in allen Bundesländern**

❖ **SAVE THE DATE: 12.3.2025 20 Uhr, Mittwochspraxis AVE**

**Thema: Gefühlstönung – Feeling Tone**

[https://ave-institut.de/ave\\_veranstaltungen/online-gemeinschaft-achtsamkeitspraxis-fuer-paedagoginnen/feeling-tone-gefuehlstoenung-wie-wir-lernen-koennen-unsere-emotionalen-muster-zu-verstehen-und-zum-eigenen-wohl-zu-veraendern/](https://ave-institut.de/ave_veranstaltungen/online-gemeinschaft-achtsamkeitspraxis-fuer-paedagoginnen/feeling-tone-gefuehlstoenung-wie-wir-lernen-koennen-unsere-emotionalen-muster-zu-verstehen-und-zum-eigenen-wohl-zu-veraendern/)

**AiSCHU- Community sichtbar machen und Lehrer\_innen ermutigen. Zeigt Eure Arbeit in einem kurzen Interview auf unserem Youtube-Kanal, dort gibt es auch kleine Clips aus dem Schulalltag, die zeigen, wie Achtsamkeit in den Unterricht integriert wird.**

<https://www.youtube.com/watch?v=8oZFifLRpYo>

**Kontaktiert mich einfach über meine [info@vera-kaltwasser.de](mailto:info@vera-kaltwasser.de)**

**Ganz herzliche Grüße Eure Vera (Kaltwasser)**