



# Achtsamkeit in der Schule – Impulse, Erfahrungen, Austausch

Dienstag, 7. Mai 2019 18:30 – 21:30 Uhr  
München, im Kraftwerk bei MaibornWolff,  
Drygalski-Allee 25, 81477 München

## Was?

Achtsamkeit hält langsam auch in Deutschlands Schulen Einzug. Wir geben hierzu Impulse, teilen Erfahrungen und freuen uns auf einen erfahrungs- und ideenreichen Austausch.

## Wann?

Dienstag, 7. Mai 2019 18:30 – 21:30 Uhr

## Wo?

Im „Kraftwerk“ bei MaibornWolff,  
Drygalski-Allee 25, 81477 München

## Abendprogramm

- 18:30 Uhr Willkommen
- 18:40 Uhr Impulsvortrag "Achtsamkeit in der Bildung - Stand heute"
- 19:20 Uhr kurze Pause
- 19:30 Uhr Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen - Übungen, Geschichten, Selbsterfahrung
- 20:15 Uhr Fragen, Antworten, Erfahrungsaustausch
- 20:30 Uhr Networking im lockeren Rahmen
- 21:30 Uhr

## Wer?

Eingeladen sind alle, die beruflich oder privat mit der Bildung von Kindern und Jugendlichen zu tun haben, also insbesondere LehrerInnen, ErzieherInnen, SchulbetreuerInnen sowie auch interessierte Eltern.

## Wie kann ich teilnehmen?

Du kannst dich kostenfrei per E-Mail anmelden: [hello@mindscool.org](mailto:hello@mindscool.org)

Du hast Fragen? Schreib uns eine E-Mail oder ruf an: **+49 (0)9151-8176016** (Melanie)

## Wer organisiert das?

Der mindscool Förderverein. Ziel unseres gemeinnützigen Herzensprojekts ist es, Achtsamkeit flächendeckend in die Schulen zu bringen.



Hierfür bieten wir Impulse, Inhalte und Erfahrungen in verschiedensten Formaten für LehrerInnen, ErzieherInnen und SchülerInnen.

Wir sind ein Netzwerk mit offenem Austausch und gelebtem Miteinander.

[www.mindscool.org](http://www.mindscool.org)

# WOZU?

**„Die Zukunft liegt in den Händen der Kinder.  
Und die Zukunft der Kinder liegt in unseren  
Händen.“**

Wir lehren heute in den Schulen vieles - doch bei den dicht gedrängten Lehrplänen bleibt oft wenig Raum für die Entwicklung und Stärkung so wesentlicher Fähigkeiten wie Selbstvertrauen, Resilienz, Fehlerkultur, Querdenkertum, Empathie, Selbstwahrnehmung, Intuition, Mitgefühl, Verantwortungsbewusstsein und Gemeinschaftssinn.

Es ist nicht verwunderlich, dass inzwischen auch bei Kindern und Jugendlichen die gleichen unerwünschten Effekte wie Mobbing, Gewalt oder Konsumsucht gängige Erscheinungen sind, sogar bereits an Grundschulen.

Darunter leiden ganz besonders auch die Lehrkräfte. Die Anzahl der Ausfälle aufgrund Überforderung im Umgang mit den Schülern oder aufgrund psychischer Krankheiten hat ein besorgniserregendes Ausmaß erreicht.

Achtsamkeit stellt zu der alltäglichen Anspannung ein Gegengewicht dar. Im Schulalltag integriert bedeutet das, gezielte Ruhepausen einzulegen, um wieder bei sich anzukommen, sich in seiner Haut wohl zu

fühlen. Damit lernen wir bewusster auf uns und unser Umfeld zu achten und schaffen damit ein glücklicheres und gerechteres Miteinander.

Neurowissenschaftlich ist inzwischen eindeutig belegt, dass Achtsamkeitspraxis die im Gehirn zuständigen Regionen für Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Mitgefühl stärkt, sowie Stress und Ängste reduziert.

Aus unserer gemeinnützigen Schulinitiative "mindscool" heraus möchten wir an diesem Abend Impulse geben, in kleinen Experimenten miteinander Achtsamkeit erfahren, Einsichten und Erfahrungen teilen und uns miteinander austauschen.

Wir träumen von einem wachsenden gemeinsamen Netzwerk für Achtsamkeit in der Bildung. Wir möchten offen teilen und uns gegenseitig unterstützen.

