



mindscool

mind is cool

a school for the mind

SUMMERSCOOL 2024

ACHTSAMKEIT, MITGEFÜHL UND MITMENSCHLICHKEIT IN SCHULEN LEHREN

– DAS SOMMERCAMP
FÜR PÄDAGOG:INNEN U. TRAINER:INNEN –
Wann?

12. – 14. JULI 2024

Wo?

LINDENGUT (Bio-Hotel in der Rhön; in
der Mitte Deutschlands; bei Fulda –
Shuttle vom Bf. möglich)

INFOS und ANMELDUNG: WWW.MINDSCOOL.ORG

SUMMERSCOOL im LindenGut (Rhön; nahe Fulda)

Organisatorisches

Termin: 12. – 14. Juli 2024 (Freitag – Sonntag)
Start am Freitag um 10 Uhr -- Ende am Sonntag um 16 Uhr

Ort: Bio-Hotel „LindenGut “
Kohlgrunder Weg 1, 36160 Dipperz, Deutschland.
Weiter Infos unter: linden-gut.eu/de/

Teilnahmevoraussetzungen:

- Stabile, eigene Achtsamkeitspraxis
- Erfahrung im Unterrichten von Schulklassen bzw. Kinder-/Jugendgruppen
- Vorgespräch mit der Seminarleitung

Teilnahmepreis:

Die Seminargebühr pro Person beträgt nach achtsamer Selbsteinschätzung zwischen 250 Euro und 380 Euro pro Person (inkl. MwSt.).
Hinzu kommen die Kosten für Übernachtung und Verpflegung, siehe unten.

Anmeldung:

Bitte richte deine verbindliche Anmeldung per E-Mail an hello@mindscool.org.
→ **Anmeldeschluss ist der 1. Mai 2024** ←

Übernachtung und Verpflegung:

Im LindenGut gibt es verschiedenste Übernachtungsmöglichkeiten:
Von Schlafzelten und Schlaffässern auf der “Glamping-Wiese“ vorm Haus (ab 35 € p.N.), über Einzel- und Zweibettzimmer mit Dusche/WC am Gang (60 € bzw. 45 € p.N.) bis hin zu großen Einzelzimmern mit integriertem Bad (99 € p.N.). Wählt selbst, was euch zusagt. Das Frühstück kostet 12,50 Euro p.P. und pro Tag, die Verpflegungspauschale an den drei Workshoptagen für hochwertige biologische Verpflegung sowie kalten und warmen Getränken tagsüber liegt bei 56,90 € pro Tag.



Agenda (Änderungen vorbehalten)

TAG 1:

- 10:00 Uhr **Welcome SUMMERSCOOL**
Spielerisches Kennenlernen, Programmablauf, Themenpool, Schwerpunkte, Aufteilung
- 11:00 Uhr Thema 1: **INTENTION UND AUSRICHTUNG**
u.a. Storytelling, „Stillsitzen wie ein Frosch“ und Austausch
- 12:00 Uhr *Mittagessen*
- 14:00 Uhr Bewusstes Gehen draußen
- 15:00 Uhr Thema 1 (Fortsetzung): **INTENTION UND AUSRICHTUNG**
u.a. Neurowissenschaft kind- und jugendgerecht verpackt, Monster-Übung
- 16:00 Uhr *Snack-Pause*
- 16:30 Uhr **Motivation und Vision:**
Forschungsergebnisse zu Achtsamkeit für Kinder und Erwachsene.
Wie passen Schule und Achtsamkeit zusammen?
- 17:30 Uhr Tiefenentspannung
- 18:00 Uhr *Ende Tag 1*

TAG 2:

- 08:00 Uhr Ankommen im Hier & Jetzt
- 08:30 Uhr **mindscool-Curriculum**
Überblick über das mindscool-Programm, die zugrundeliegende Philosophie und unsere Werte. Fragen und Antworten, Erfahrungsaustausch.
- 10:00 Uhr Thema 2: **DANKBARKEIT**
u.a. 5-Finger-Übung und Yoga Nidra für Kinder
- 10:45 Uhr *Snackpause*
- 11:10 Uhr Thema 3 (Teil 1): **MITGEFÜHL FÜR ANDERE**
u.a. „Unsere Welt durch Kinderaugen“
- 12:30 Uhr *Mittagessen – Mindful Lunch*
- 13:30 Uhr Thema 4: **AUFMERKSAMKEIT**
u.a. „Mit dem Atem zu mir selbst“, „Wahrnehmen mit allen Sinnen“



- 14:00 Uhr Thema 5 (Teil 1): **INNERE HALTUNG**
u.a. Menschenbild, Übungen zu Vertrauen und Zuversicht.
- 15:30 Uhr *Snackpause*
- 16:00 Uhr Themen 6+7: **RESILIENZ** und **SELBSTMITGEFÜHL**
u.a. Umgehen mit Emotionen, meine Stärken, „Ich bin gut“
- 17:30 Uhr **Miteinander wirken**
Raum für Bedürfnisse, gegenseitiges Unterstützen, gemeinsam nächste Schritte definieren, ...
- 18:00 Uhr *Pause/Ende Tag 2*
- 18:30 Uhr *optional: „Jeffersonian Dinner“
(nicht in Tagungspauschale enthalten)*
- Tag 3:**
- 08:00 Uhr Mindful Arrival
- 08:30 Uhr Thema 5 (Teil 2): **INNERE HALTUNG**
u.a. „Beweglich wie eine Gazelle“ – Achtsame Bewegungsübungen
- 09:00 Uhr Thema 8 (Teil 1): **DEN EIGENEN WEG FINDEN**
u.a. Journaling für Kinder und Jugendliche
- 10:00 Uhr *Snackpause*
- 10:30 Uhr Thema 3 (Teil 2): **MITGEFÜHL FÜR ANDERE**
u.a. „Genau wie ich“, Mitfühlendes Zuhören, Deep-Democracy
- 12:00 Uhr *Mittagessen*
- 13:00 Uhr Thema 8 (Teil 2): **DEN EIGENEN WEG FINDEN**
u.a. „Right here, right now“: Das Leben erleben.
Die eigene Freiheit: Gestalten statt Gestaltet-Werden.
Visions-Übung
- 14:45 Uhr *Snackpause*
- 15:00 Uhr Fragen und Antworten
Feedbackrunde und Abschluss; Verabschiedung
- 16:00 Uhr *Ende Tag 3*



mind
is
cool !



... aber was
erwartet
mich jetzt
da genau?

→ Frag uns gerne:

hello@mindscool.org



mindscool-ie in progress