

# **Achtsamkeits- und Entspannungsunterricht an die Schweizer Schulen**

→ Ein Kurs für Lehrpersonen, Sozialpädagogen und andere Interessierte

Die Übungen, welche wir im Kurs lernen sind vielfältig und alle hier aufzuzählen würde den Rahmen sprengen... einige Beispiele sind: Sinne isoliert wahrnehmen, Körper abklopfen, Kiefer entspannen, Progressive Muskelentspannung im Sitzen oder Liegen, Autogenes Training, Atemübungen, leichte Yogaposen auf und mit dem Stuhl oder auf der Matte, verschiedene Meditationen, Fantasiereisen, Gedanken beobachten, Affirmationen setzen und vieles mehr. Der Kurs umfasst 5 Samstagmorgen und startet voraussichtlich im Juni oder August 2022. Die weiteren Daten setzen wir, sobald sich eine Gruppe von mindestens 6 Teilnehmern gefunden hat. Ziel ist es euch so vorzubereiten, dass ihr möglichst bald mit einzelnen Unterrichtseinheiten oder einem anderen Projekt starten könnt. Die Kurskosten können bei Lehrpersonen meist als Weiterbildungskosten über die Gemeinde zurückgefordert werden.

Ich bin Oberstufenlehrerin seit 2002 und Yogalehrerin seit 2015. Seit drei Jahren unterrichte ich an der Oberstufe Uzwil, wo ich im Teilpensum tätig bin, ein Freifach unter dem Titel «Achtsamkeit und Entspannung». In diesem Fach ist es mir zum ersten Mal passiert, dass sich Schüler beim Verlassen des Raums bei mir für Unterricht bedanken. Jeder Oberstufenlehrer, der diese Zeilen liest, soll sich dieses Gefühl ins Herz holen, diese Wertschätzung für Unterricht.

Nach den gemachten Erfahrungen würde ich dieses Fach am liebsten tief im Bildungssystem verankern. Da sich Lehrpläne jedoch nur langsam verändern, benötigt es Menschen, die mithilfe die Schule von innen heraus zu verändern. Menschen, die sehen, was die Kinder und Jugendlichen von heute wirklich brauchen, sodass sie wieder spüren, dass die Schule zu ihrem Wohl und Wachstum, gemacht ist. **Wie schön wäre es, wenn sich die Schüler wieder mehr für Unterricht bedanken würden/könnten?**

**Die Zeit ist reif für Veränderung.** Ich habe beschlossen meine Erfahrungen und Materialien zu teilen, mit Menschen, welche in dieselbe Richtung arbeiten möchten. Menschen, die sich einbringen, um die Schüler im überlasteten Schulsystem wieder zu sich und in ein Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit zu führen. Dieser Kurs richtet sich an Lehrpersonen, Sozialpädagogen und andere Interessierte, die selbst bereits eine Form von Achtsamkeitsunterricht (Autogenes Training, Thai Chi, Yoga, Meditation, etc.) besucht haben, die merken, wie gut es ihnen tut und dies gerne weitergeben würden. Ein solches Fach oder solche Unterrichtssequenzen schaffen den Raum um während der anspruchsvollen Oberstufenzeit mit Adoleszenz, beruflicher Orientierung, Druck, Bewerbungsprozess.... im Miteinander zur Ruhe zu kommen. Jeder darf sein, wer er ist und wo er gerade steht. Individualität wird bewusst wahr- und angenommen. Mit der Fürsorge für sich selbst steigt auch die Fürsorge füreinander. Die Konzentration wird verbessert und Körper und Geist regenerieren im Prozess von bewussten Übungen zur Entspannung.

Der Kurs wird achtsam und praxisorientiert geführt, sodass du jeweils genährt und gestärkt aus diesen Samstagmorgen hinaus schreitest. Ganz nach dem Motto: über den Körper - bis in die Tiefe deines Herzens – und mit voller Kraft wieder ins Leben hinaus.

**Ziele:** Die Kursteilnehmenden

- erhalten vielfältige Ideen, wie eine Klasse Achtsamkeit praktizieren kann und zusammen in einen Raum der Stille findet.
- praktizieren selbst Achtsamkeit im Lernprozess dieser Weiterbildung.
- finden über verschiedenste Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die zu einem grossen Teil auch gut im Schulzimmer gemacht werden können, in die innere Ruhe und zu sich selbst.
- erhalten eine Dokumentation, in welcher all die Übungen schrittweise erklärt sind, sodass die Anwendung im Unterricht einfach fällt.
- motivieren sich gegenseitig dem Thema Achtsamkeit und Entspannung Raum in ihrem Schulalltag oder an ihrer Schule zu verschaffen.
- profitieren von meinen gemachten Erfahrungen beim Unterrichten dieses Freifachs und können, wenn gewünscht, in einer der drei Klassen hospitieren kommen.



**Leitung:** Karin Schönenberger Oberstufenlehrerin und Yogalehrerin [yogaaround.ch](http://yogaaround.ch)

**Kursort:** Arbon

**Dauer:** 5 × ½ Tag

**Daten:** Samstagmorgen 8.30 - 12.00 Uhr, voraussichtlicher Start Juni oder August 2022  
(genaue Daten werden gemeinsam bestimmt)

**Kosten:** 750 CHF

