

Ablauf der Tagung:

Freitag

- 14³⁰ Anreise/Kaffee
15⁰⁰ Begrüßung
Achtsamkeit der Lehrkraft
16³⁰ **Leben und Lernen in der Schule**
Mit Kindern und Jugendlichen
Achtsamkeit einüben
18¹⁵ Abendessen
19¹⁵ **Wahrnehmungs- und Stilleübungen**
Achtsamer Tagesabschluss
20⁴⁵ Gemütliches Beisammensein

Samstag

- 7¹⁵ **Sitzmeditation (optional)**
8⁰⁰ Morgenandacht
Frühstück
9⁰⁰ **Über Bewegung zur Ruhe kommen**
Ideensammlung
10⁴⁵ **Psychohygiene**
Ich schaue gut auf mich
12¹⁵ Rückblick und Feedback
12³⁰ Mittagessen
Ende der Tagung

Bitte beachten Sie, dass Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Zimmerwunsch und die Angaben zum Essen machen. Verwenden Sie möglichst das vorgesehene Formular auf unserer Homepage. Vielen Dank.

Teilnahmegebühr: 10 €

Sollten Sie die Teilnahme an der Tagung kurzfristig absagen, behalten wir uns vor Ihnen die Übernachtungskosten in Rechnung zu stellen.



**Religionspädagogische
Arbeitsgemeinschaft
Heilbronn / Öhringen**



Jürgen Heuschele, Ev. Schuldekan Heilbronn
Elisabeth Ott, Kath. Schuldekanin Heilbronn
Dr. Til Elbe-Seiffart, Ev. Schuldekan Öhringen



Religionspädagogische
Tagung
15. - 16. November 2024
in Löwenstein

Wege zur Achtsamkeit in der Schule

**Impulse für Konzentration
und Ruhe im Schulalltag**

*„Die Stille bei den Schülern be-
ginnt mit der Stille des Lehrers“*

Hubertus Halbfas

Referent:

- ❖ Christoph Simma,
Diplompädagoge und
Achtsamkeitsbegleiter

Leitung:

- ❖ Jürgen Heuschele,
Evang. Schuldekan, Heilbronn
- ❖ Marita Wolfram,
Evang. Studienleiterin, Heil-
bronn

Wege zur Achtsamkeit in der Schule

Impulse für Konzentration und Ruhe im Schulalltag

Immer mehr Kinder und Lehrkräfte sehnen sich nach mehr Ruhe und Entspannung im Schulalltag. Sie suchen nach einem Gegenpol zu der Geschäftigkeit und Schnellebigkeit unserer Zeit, die auch vor Kindern und Jugendlichen nicht Halt macht.

Eine Lehrperson, die sich um einen bewussten, achtsamen Lebensvollzug bemüht, kann die Schülerinnen und Schüler zu Konzentration, Ruhe und Stille führen.



Christoph Simma

Jahrgang 1966, ist Diplompädagoge und seit 1990 in der Praxis der Kontemplation. Er begleitet Menschen in der Schule und in der Erwachsenenbildung auf dem Weg zu einem achtsamen Leben im Alltag. Er lebt in Rankweil in Vorarlberg. (weitere Infos <https://www.christophsimma.at>)

Achtsamkeit ist hoch bedeutsam für den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler, denn nur wer innere Ruhe empfindet und konzentriert bei sich und dem Lerngegenstand ist, kann sich weiterentwickeln und lernen. Dieses eigene Bemühen um die innere Ruhe und Stille ist von großer Bedeutung – einerseits um der Authentizität willen, mit der verschiedene Elemente im Unterricht eingebaut werden, andererseits auch als Einforderung der Verantwortung den Schülerinnen und Schülern gegenüber, welche die Haltung und die innere Einstellung der Lehrperson sehr deutlich wahrnehmen.



Gerade in Zeiten von Hektik und Überlastung ist die Übung der Achtsamkeit ein konkreter und effektiver Weg zurück in die eigene Mitte. Meditative Elemente gewinnen daher gerade auch im Religionsunterricht stetig an Bedeutung, um Stress bewältigen und innere Anspannungen lösen zu können. Schülerinnen und Schüler brauchen hierzu vielfältige Anleitungen, Rituale, Hilfen und Impulse.

Ziele unserer Tagung sind das Kennenlernen und Erfahren von einfachen, wirkungsvollen Wegen zur Förderung von Konzentration, Aufmerksamkeit, Ruhe und Stille.

Durch diese Impulse und Übungen der Achtsamkeit kann die Qualität des schulischen Lebens und Lernens, des Religionsunterrichts, nachhaltig positiv verändert werden.

Hinweis:

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an. Wenn Sie möchten, können Sie ein eigenes Meditationskissen oder einen Meditationshocker mitbringen (nicht erforderlich!)

Anmeldung unter:

<https://heilbronn.schuldek.de/web-site/de/hn/event/achtsamkeit-etl>

