

**Praxiskurs 19-03 "Achtsamkeit und Wachsamkeit"  
am 25.05.2019 und 26.05.2019**

offener Kurs (maximale Teilnehmerzahl: 20) mit Julian Stauss

**Zeiten und Ort:**

Samstags (1800Uhr -2100Uhr)  
und Sonntag (900Uhr -1600Uhr)  
Im Sollbruch Lernstudio  
Hebelstraße 14  
69115 Heidelberg

**Investition:**

Berufstätige: 200,00€  
Manager: 499,00€ (Early Bird 399,00€)  
Studenten/Auszubildende: 100,00€

**Zum Seminar:**

Wie kann ich mehr im Hier und Jetzt sein? Wie kann ich mich und mein Umfeld fokussierter und differenzierter wahrnehmen? Wie kann ich ausgeglichen und gelassen sein, bei dem was ich gerade tue, sei es im Unterricht, bei der Büroarbeit oder auch im Privatleben? Wie kann ich als Lehrer\*in Achtsamkeitsübungen in der Schule implementieren?

Diesen Fragen werden wir uns im Seminar widmen. Neben kurzen theoretischen Inputs u.a. zum aktuellen Forschungsstand wird der Schwerpunkt des Seminars praktischer Art sein. Wir werden vor allem Achtsamkeitsübungen aus der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) umsetzen und diese zusammen reflektieren und persönlich einordnen.

Übergeordnetes Ziel soll sein, dass Du favorisierte Achtsamkeitsübungen aus einem vielfältigen Angebot auswählst und in eine persönliche, alltägliche Praxis transferierst. Somit soll das Seminar keine einmalige Achtsamkeitsinsel darstellen, sondern Dir Impulse zur nachhaltigen Entwicklung einer achtsamen Haltung bieten.

Außerdem bekommst Du zum Üben im Unterricht mit den Kindern und Jugendlichen ein kostenfreies Buch mitsamt Plakaten an die Hand. Alle Übungen, die gemacht werden, lassen sich auch in der Schule umsetzen.

**Wichtig:**

Bitte bring eine Matte oder Ähnliches zum Draufliegen mit.