

MOMENT.MAL! - 7 WOCHEN ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

Fastenzeit mal anders

Woche 1



Sitzmeditation

Eine Übung, die immer und überall anwendbar ist.

14.02.-18.02.2024

Woche 2



Jemand, den du magst

Eine stille Übung, die im Sitzen ausgeführt wird. Sie soll den Kontakt und die Empathie für andere fördern.

19.02.-25.02.2024

Woche 3



Dehnungsübung

Eine Übung im Stehen zur Bewegungs- und gleichzeitiger Konzentrationsförderung.

26.02.-03.03.2024

Woche 4



Aufzugsübung

Eine Übung im Sitzen oder Stehen zur Förderung der Aufmerksamkeit.

04.03.-10.03.2024

Woche 5

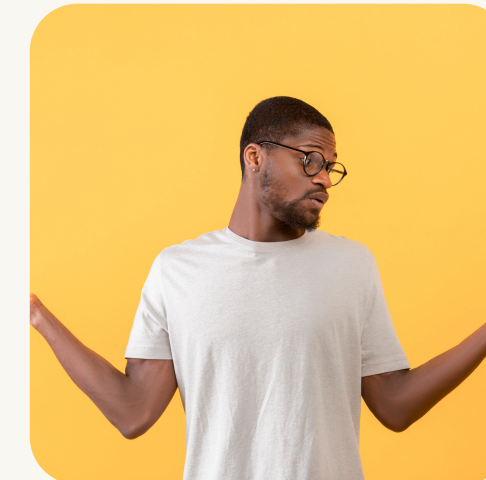


Bis 20 zählen

Eine Übung für die gesamte Gruppe und zur Förderung des Teamworks. Deswegen sollte diese Übung erst genutzt werden, wenn die Gruppe schon miteinander auf die Achtsamkeitsübungen eingestimmt ist.

11.03.-17.03.2024

Woche 6



Vergleicheritis

Eine individuelle Übung, um das Vergleichen mit anderen ins Bewusstsein zu rücken (eher für ältere Schüler:innen geeignet)

18.03.-24.03.2024

Woche 7



Digital Detox Day

Ziel wäre es, einen Tag ohne Handy zu erleben. Dies kann zunächst in einer Imiganiationsübung erfahren, in der ersten Ferienwoche dann aber auch ausprobiert werden.

25.03.-30.03.3034