



ABENDVERANSTALTUNG
ACHTSAMKEIT IN SCHULEN
ATEMPAUSE & HERZBESCHIRMT



Wann?



Mittwoch
28.06.2023
18:30 Uhr

Zur Anmeldung!



QR-Code einscannen
& Formular ausfüllen

Wo?



Leuphana Universität
Lüneburg
Universitätsallee 1
Hörsaal 1

**DAS INSTITUT FÜR NACHHALTIGE BILDUNG & PSYCHOLOGIE
LÄDT EIN ZU EINEM INFORMATIONSEBEND!**

Sie erwartet:

- Ein Einblick in die vielfältigen Auswirkungen von Achtsamkeit
- Eine Vorstellung zweier Achtsamkeitsprojekte aus dem Kreis Lüneburg:
Atempause & Herzbeschirmt
- Achtsamkeitsübungen zum Mitmachen!
- Die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch zu Snacks & Musik

*Wie lässt sich Achtsamkeit in
Unterricht und Betreuung integrieren?*

*Was ist Achtsamkeit
überhaupt?*

*Wie kommen Achtsamkeitsübungen
bei Kindern an?*

*Welche Rolle spielt Achtsamkeit
für Kinder & Jugendliche im
Schulkontext?*

PROJEKT ATEMPAUSE



Atempause ist eine von den Entwicklungspsychologinnen Prof. Dr. Maria von Salisch & Dr. Katharina Voltmer durchgeführte Intervention zur Förderung der mentalen Gesundheit von Grundschulkindern in und um Lüneburg. Insgesamt nahmen 140 Dritt- und Viertklässler*innen teil.

Über 3 Monate hinweg wurden bis zu 3 x täglich 3-5-minütige atembasierte Achtsamkeitsübungen im Unterricht durchgeführt.

Untersucht wurde der mittel- und längerfristige Einfluss der Atempausen auf die Matheleistung, das prosoziale Verhalten & das Klassenklima der Schulkinder. Zudem wurden die Lehrkräfte und Schüler*innen befragt, wie sie die Atempausen fanden.

Das Atempause Buch erscheint im Winter 2023 im Waxmann Verlag.

PROJEKT HERZBESCHIRMT

Herzbeschirmt ist ein Programm zur Kultivierung von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Mitgefühl und Positivem mit Kindern und Jugendlichen. Entwickelt wurde es von der Achtsamkeits- und Gymnasiallehrerin Dr. Selma Polat-Menke.

Lehrende unterstützt es in der Vermittlung von...

- hilfreichem Umgang mit Stress
- Selbstregulation & innerer Stabilität
- Fokussierung & Präsenz
- Freundlichkeit & Wohlwollen
- achtsamem Konsum & Umgang mit der Umwelt
- positiven Erfahrungen gegen der Negativtendenz des Gehirn



Kindern und Jugendlichen ermöglicht es ihren Weg zu Achtsamkeit und Resilienz zu finden über Stille, Musik, Malen, Bewegung, szenischem Spiel und mehr. In einer Masterarbeit wurde der Anstieg von prosozialem Verhalten bestätigt.

Das Herzbeschirmt Buch erscheint im Sommer 2023 im Arbor Verlag.