Achtsamkeit zieht Kreise

AiSCHU
Achtsamkeit in der Schule

Der 10. Ausbildungsjahrgang basierend auf dem wissenschaftlich fundierten Rahmencurriculum AiSCHU beginnt im Februar 2027.

Die Ausbildung richtet sich an alle Pädagog*innen, die sich für Achtsamkeit interessieren.

-Online-Kurs ‚Achtsame 8 Wochen' von Vera Kaltwasser

- 3 Wochenend-Module in Präsenz

Achtsamkeit kann nicht nur dabei helfen, dass Pädagog*innen gesund bleiben und sich durch Verbundenheit gegenseitig stärken. Auch deren Lerngruppen profitieren in puncto Resilienz und Selbstregulation.



Warum Achtsamkeit ?

Die positiven Wirkungen von achtsamkeits-basierten Trainings sind weltweit durch umfangreiche Studien belegt.

Systematisch erlernte Achtsamkeit unterstützt im Schulkontext u.a. bei…

… der Stressbewältigung und dem Aufbau von Resilienz

… dem freundlichen Umgang mit sich selbst und anderen

… der Burnout-Prävention

… der Stärkung im Umgang mit Konflikt- und Entscheidungssituationen

… der Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung

… einer lernförderlichen Schulkultur

… der Steigerung von Konzentration, Kreativität, Motivation und Leistung

… der Verbesserung der Impulskontrolle

… der Förderung sozialer Kompetenzen durch die Integration von Diversität und Heterogenität

Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Wenn wir aufhören, uns zu begegnen, ist es, als hörten wir auf zu atmen.

Martin Buber

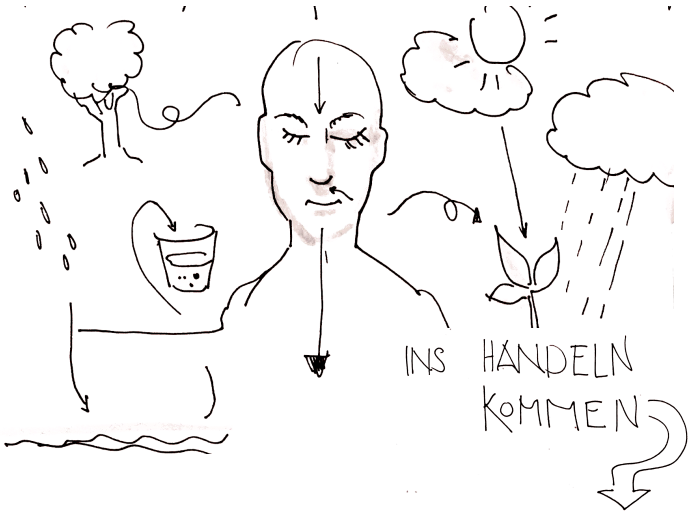
Neuroplastizität bedeutet einfach, dass das Gehirn sich verändert in der Reaktion auf Erfahrung und als Reaktion auf Training.

Richard Davidson

Wie die aktuellen Krisen zeigen, müssen Pädagog*innen immer mehr Herausforderungen in ihrem Schulalltag meistern.

Achtsamkeit kann dabei helfen, da sie das Bewusstsein für Gewohnheitsmuster schärft und Veränderungsbereitschaft fördert. In der Präsenz des gegenwärtigen Augenblicks entfalten sich Kreativität und die Intention zum gemeinsamen Handeln.

Achtsamkeit ebnet durch den wachen Blick einen Weg zur globalen Kompetenz. Zukunftsthemen wie Umweltbildung, Frieden und Geschlechter-gleichheit werden aus einer inneren, achtsamen Haltung heraus nachhaltiger gestaltbar.



„Bildung bedarf einer umfassenden Bewusstseinsschulung.“



Vera Kaltwasser ist die Pionierin bei der Einführung und Multiplikation achtsamkeits-basierter Methoden in die deutsche Schullandschaft. Aus der eigenen Lehrerfahrung heraus vereint sie in ihrem Ansatz Erfahrungen aus der Theater-pädagogik, dem Psychodrama, aus der MBSR- und Qigong-Praxis.

www.vera-kaltwasser.de
www.aischu.de

AiSCHU
Achtsamkeit in der Schule

Darauf können Sie sich freuen:

Informationsveranstaltung:
12.02.2027, 17:30 - 19:00 Uhr (online)

Februar bis Mai 2027
- im Preis inbegriffen:
Webinar „Achtsame 8 Wochen“ +
8x wöchentliche Begleitung über Zoom, um die Praxis zu vertiefen. 23.02.27 bis 04.05.27, 17 Uhr (ca. 1 h) keine Treffen: 23.03.27 bis 06.04.27(Ferien)

Drei Wochenend-Module zum Rahmencurriculum AiSCHU in Präsenz:

Freitag	17-19 Uhr
Samstag	09-17 Uhr
Sonntag	09-14 Uhr

am… 11.06. - 13.06.2027
25.09. - 27.09.2027
12.11. - 14.11.2027

…Austausch in Dyaden zwischen den Modulen, Impulse für die Umsetzung des Curriculums im persönlichen Unterricht und dem jeweiligen pädagogischen Kontext, AiSCHU Community zur Vernetzung

Trainer*innen: Anne Dahl, Bénédicte Sigalas, Daniel Kaufhold

https://www.aischu.de/aischu-community.html

Wir freuen uns darauf, ein unverbindliches Vorgespräch mit Ihnen zu führen.

Anmeldung über: aischu.berlin@gmail.com



Zertifizierung: Im Laufe der Ausbildung erproben Sie die Elemente von AiSCHU in Ihrem persönlichen pädagogischen Setting. Sie erwerben damit eine Zusatzqualifikation zu Ihrer unterrichtlichen Tätigkeit und können an Ihrer Schule mit Kolleg*innen eine Schulkultur der Achtsamkeit entfalten.

Preis: 1190 €*

* **Frühbucherrabatt / 100,- € bis 15.01.2027**
Sollten Sie zu zweit von einer Schule kommen, bekommen Sie gemeinsam noch einen Bonus von 100 € zusätzlich.

Ausbildungsort:

Evangelische Grundschule Berlin Mitte
Rochstraße 7

10178 Berlin

EVANGELISCHE GRUNDSCHULE BERLIN MITTE