

Achtsamkeits- und Entspannungsunterricht für die Schule

→ Kurs für Lehrpersonen, Sozialpädagogen und weitere Interessierte

Immer mehr Kinder und Jugendliche fühlen sich ruhelos und/oder gestresst. Deshalb ist es notwendig, dass wir ihnen schon früh Techniken an die Hand geben, wie sie sich wieder entspannen können. In Zeiten der Digitalisierung, in welcher wir alle zu oft zum Telefon greifen, weil die Ruhe kaum mehr (aus)gehalten werden kann, ist es wichtiger denn je, dass wir den Weg zur inneren Ruhe wieder lernen, das erklärt auch den Boom des Yoga.

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sind ein bewährtes Mittel, um Körper und Geist wieder in diese Ruhe zurückzuführen und eine gesunde Selbstregulation zu unterstützen. Diese Techniken helfen Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern, damit Lernen wieder Freude macht. Durch achtsame Kreisgespräche wird Individualität bewusst wahr- und angenommen, was zu einem wohlwollenderen Klassenklima führt. Selbst- und Sozialkompetenz werden in solchen Unterrichtseinheiten stark gefördert.

Ziele: Die Kursteilnehmenden

- erhalten vielfältige Ideen, wie eine Klasse Achtsamkeit praktizieren kann und zusammen in einen Raum der Stille findet.
- praktizieren selbst Achtsamkeit im Lernprozess dieser Weiterbildung.
- finden über verschiedenste Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die zu einem grossen Teil auch in einem Schulzimmer gemacht werden können, in die innere Ruhe und zu sich selbst.
- erhalten ein Lehrmittel, in welchem all die Übungen schrittweise erklärt sind, sodass die Anwendung im Unterricht einfacher fällt.
- motivieren sich gegenseitig dem Thema Achtsamkeit und Entspannung Raum in ihrem Schulalltag oder an ihrer Schule zu verschaffen.
- profitieren von meinen Erfahrungen beim Unterrichten dieser Methoden und üben diese selbst anzuleiten.



Leitung: Karin Schönenberger Oberstufenlehrerin und Yogalehrerin

Kursort: Arbon

Dauer: 5 × ½ Tag

Start: Kursstart ist am Samstag, 31. Oktober 2026, 8.30 – 12.00 Uhr
Die weiteren 4 Daten sind über das Winterhalbjahr verteilt und werden zusammen mit den Kursteilnehmenden gesetzt (unterschiedliche Sportferien und Lagerdaten der Schulgemeinden).

Kosten: 800 CHF, inklusive Lehrmittel
Die Kurskosten werden für amtierende Lehrkräfte von den meisten Schulgemeinden übernommen.

Praxis: Der Kurs wird achtsam und praxisorientiert geführt, sodass auch die Kursteilnehmenden jeweils innerlich gestärkt aus diesem Kurs hinausschreiten.