

6

Achtsamkeitsübungen für den (Schul-) Alltag

Den Schulalltag entspannter bewältigen, Situationen gelassener einschätzen zu können, mehr bei sich selbst und den eigenen Bedürfnissen sein und andere Personen dann ebenfalls genauer wahrnehmen zu können; zu all dem kann Achtsamkeit beitragen (oder: zu all dem braucht es Achtsamkeit).

An den geplanten Nachmittagen werden wir unterschiedliche Möglichkeiten kennenlernen, Achtsamkeit zu praktizieren. Dabei üben wir zunächst achtsam mit uns selbst umzugehen.

Daneben werden Informationen, das gemeinsame Gespräch, Stille und der Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag Raum bekommen.

Wir laden Sie zu fünf Nachmittagen ein – wechselnd in Krefeld und Duisburg, oder auch nur an einem der beiden Orte. Es lohnt sich, alle Termine wahrzunehmen. Eine Teilnahme an nur einem oder wenigen Terminen ist aber auch möglich.

Leitung: Hanna Sauter-Diesing
Sabine Schmitz, Schulreferat Duisburg-Niederrhein

Referentinnen: Christine Herling
Sabine Schmitz

Termine: Mittwoch, 11. September 2024 (Krefeld)
Mittwoch, 2. Oktober 2024 (Duisburg)
Mittwoch, 6. November 2024 (Krefeld)
Mittwoch, 4. Dezember 2024 (Duisburg)
Mittwoch, 8. Januar 2025 (Krefeld)

Zeit: 17:00 – 19:15 Uhr

Ort: Ev. Schulreferat Krefeld-Viersen, Seyffardtstraße 76,
47805 Krefeld bzw.
Ev. Schulreferat Duisburg-Niederrhein, Am Burgacker
14 -16, 47051 Duisburg (Saal I und II)

Zielgruppe: Lehrende aller Schulformen und -stufen

Anmeldung: **bis jeweils am Montag vor dem Termin**
schulreferate@evkkv.de
mit Angabe der Schule und Anschrift

