

Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018

Referat von Vera Isabella Renggli, 14.30 Uhr (Abstract)

Achtsamkeit konkret – eine Lehrperson berichtet

Achtsamkeit in der Schule bedeutet zweierlei: sich selbst als Lehrperson durch das Praktizieren von Achtsamkeit auf den Unterricht und auf die Schülerinnen und Schüler einstellen um auch in schwierigen Situationen klar und dennoch ruhig reagieren zu können. In dem „Praxisfenster“ wird aber auch ganz konkret berichtet, wie Stille- und Achtsamkeitsübungen mit Schülern einer Sekundarschule durchgeführt werden können und wie sie sich auf Klassenklima und Konzentration auswirken. Es werden Ideen und einfache Übungen zur eigenen Umsetzung und Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag vorgestellt.

Vita



Vera Isabella Renggli ist bildende Künstlerin, Bewegungspädagogin, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin und Erwachsenenbildnerin. Sie arbeitet zudem als Lehrerin für Technisches und Bildnerisches Gestalten in der Sekundarschule Mariahilf in Luzern und ist dort Gesundheitsbeauftragte. E-Mail: vera.renggli@stadt Luzern.ch