

**hep verlag ag**

Gutenbergstrasse 31  
Postfach  
CH-3001 Bern

Tel. +41 (0)31 310 29 29

info@hep-verlag.ch  
www.hep-verlag.ch

www.facebook.com/hepverlag  
www.twitter.com/hepverlag



Detlev Vogel, Ursula Frischknecht-Tobler (Hrsg.)

**Achtsamkeit in Schule und Bildung**

1. Auflage 2019  
ca. 280 Seiten, 15,5 × 22,5 cm, Broschur  
ISBN 978-3-0355-1491-9  
ca. CHF 32.–

**Erscheint im April 2019**

**Auch erhältlich als E-Book**

---

**Für mehr Gelassenheit und Konzentration im Unterricht**

---

Schulen unter Druck: Lehrpersonen klagen über Erschöpfung, viele von ihnen quittieren ihren Job frühzeitig. Auch immer mehr Kinder erfahren Stress und konsumieren Medikamente, um mit dem hohen Leistungsdruck und dem durchgetakteten Leben fertig zu werden. Ist Achtsamkeit die Lösung? Sicher nicht nur, aber unzählige Studien belegen die positiven Wirkungen auf die Gesundheit von Lehrpersonen und Schüler/-innen sowie auf Lernklima und Beziehungskultur. Achtsamkeit fördert innere Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Resilienz, emotionale Intelligenz und Gelassenheit, welche Bestandteil der überfachlichen Kompetenzen sind und zu einer ganzheitlichen Bildung Wesentliches beitragen.

Der vorliegende Band vereint 24 praxisnahe Beiträge von namhaften Expert/-innen und Praktiker/&-innen und beruht auf der gleichnamigen Tagung an der PH Luzern im März 2018. Er bietet einen Überblick über wissenschaftliche Hintergründe und Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit in allen Stufen der Schule sowie in der Lehrerbildung mit dem Ziel einer humaneren Schule.

**Detlev Vogel**, M.A., Erziehungswissenschaftler, Montessori- und Gestaltpädagoge lehrt seit 2010 als Dozent an der Pädagogischen Hochschule Luzern. Seine Arbeitsschwerpunkte sind u.a. Lehrer-Schüler-Beziehung, Umgang mit auffälligem Verhalten und Achtsamkeit in der Schule. Zahlreiche Publikationen.

**Ursula Frischknecht-Tobler**, dipl. phil. II und M.A.T., Dozentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Pädagogischen Hochschule St. Gallen, i.R. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Achtsamkeit in der Natur und in der Schule. Zusätzlich selbstständige Kurstätigkeit zu Achtsamkeit und Mitgefühl (MBSR und MSC).

**Einladung zur Buchvernissage**

**Datum:** Mittwoch, 5. Juni 2019

**Zeit:** 17.30–18.30 Uhr

**Ort:** Pädagogische Hochschule Luzern, Froburgstrasse 3  
(direkt beim Bahnhof), Hörsaal 6 im Erdgeschoss, 6002 Luzern

**Es sprechen**

- Peter Egger, Verleger hep verlag
- Detlev Vogel, Co-Herausgeber des Buchs
- Ursula Frischknecht-Tobler, Co-Herausgeberin des Buchs

**Im Anschluss laden wir Sie herzlich zum Apéro ein.**

---

Bitte melden Sie sich für die Vernissage bis am 29. Mai 2019 per E-Mail (info@hep-verlag.ch) oder telefonisch (031 310 29 29) an.