

Achtsamkeitsübungen für die Unterstufe

***Achtsamkeit** ist die Kunst, einfach nur da zu sein: im Kontakt mit der eigenen Umgebung und mit eigenen Empfindungen und Gedanken, offen, empfängsbereit, ein wenig experimentierfreudig.*

Die Gedanken werden nach innen gerichtet, um sich selbst wahrzunehmen. Durch regelmäßige Wiederholung kann eine achtsame Haltung als vertrautes Gefühl erlernt werden und helfen, herausfordernde oder unangenehme Situationen im (Schul-)Alltag leichter zu bewältigen.

Hierfür bietet die Schulsozialarbeiterin Katja Himmelmann für alle fünften Klassen **in ihrer Klassenlehrerstunde kleine Impulse** zum fantasievollen ACHTSAM-SEIN an. Die Klasse geht dafür ein paar Minuten gemeinsam gedanklich auf eine Fantasiereise. Die Kinder (und Klassenlehrer) können sich hierbei wunderbar entspannen und Energie tanken.

Zusätzlich gibt es ein **freiwilliges Angebot** in der Mittagspause donnerstags. Hier sind alle eingeladen von 12:05 - 12:20h und nochmals um 12:45 – 13h in den Raum der Stille (2. OG) zu kommen und gemeinsam verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennenzulernen. Das geschieht unter anderem durch das Wahrnehmen des Atems, durch Klänge, weitere Sinne oder An- und Entspannen des eigenen Körpers, oder durch Musik.



Katja Himmelmann
Schulsozialarbeiterin am WHG