

Achtsamkeit in der österreichischen Bildungslandschaft

in Worten, Bildern & Übungen

Mittwoch, 28. April 2021

von 17.30 – 19.30 Uhr online

Herzliche Einladung zu dieser Veranstaltung

Achtsamkeit im schulischen Bereich sowie in der Erwachsenenbildung finden wir auf unterschiedliche Art und Weise immer wieder in verschiedenen Bildungsangeboten. Bei dieser Online-Veranstaltung kommen vier Menschen aus der deutschsprachigen Bildungslandschaft zu Wort. Sie stellen Achtsamkeit aus verschiedenen Blickwinkeln dar, die auf berufliche oder auch auf persönliche Erfahrung beruhen. Dabei werden auch konkrete Übungen gezeigt.

- **Melanie Wohnert** *Achtsamkeit im Klassenzimmer – Wie soll das gehen?*
- **David Kammerer** *Achte Gebm als Geschenk an das Leben*
- **Persy Lowis Bulayumi** *Innere Gefühlslandkarte & Achtsamkeit*
- **Ingrid Otepka** *Trauma & Achtsamkeit in der Arbeit mit Geflüchteten*

Für diese Veranstaltung begleitende Fragen sind

- Was verstehen wir unter Achtsamkeit?
- Welche Auswirkungen haben Achtsamkeitsübungen für Lernende?
- Was machen Achtsamkeitsübungen mit uns Unterrichtenden selbst?
- Was kann es bedeuten, wenn Menschen mit einer verinnerlichten achtsamen Haltung den Unterricht für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene gestalten?

Bei Interesse einfach melden

Am Einfachsten sind wir per E-Mail oder telefonisch erreichbar, gerne auch per SMS
mail@mindfulmara.at | +43 670 55 88 192

Wir freuen uns :)

Jakob Brunner, Melanie Wohnert,
David Kammerer, Persy Lowis Bulayumi,
Ingrid Otepka



East Side Gallery in Berlin

Hintergrund zu den Vortragenden

Melanie Wohnert

www.mindscool.org

Kinder sind süß - wenn sie schlafen. Im Klassenzimmer sieht das oft anders aus. Umso schöner wäre es, wenn wir mit Achtsamkeit mehr Aufmerksamkeit, Ruhe und emotionale Stabilität in die Schulstunde bekommen könnten. Doch wie soll das gehen?

Melanie Wohnert ist Mathematikerin, zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen, MSC-Lehrerin und lehrt Achtsamkeit in Unternehmen und Schulen. Ehrenamtlich arbeitet Melanie Wohnert für die gemeinnützige Schulinitiative *mindscool* in Deutschland und Österreich. Die Vision von *mindscool* ist eine Gesellschaft, die tief verinnerlicht hat, dass sich die Probleme dieser Welt nur durch bewusstes Handeln und durch echtes Miteinander lösen lassen.

David Kammerer

www.schulverbund-pustertal.it/arbeitsfelder/burger-hof

Was ist Achtsamkeit und wie kann ich diese in den Alltag integrieren? Braucht es dazu spezielle Räume oder Umgebungen? Im Vortrag geht es um diese und weitere Fragen und es wird auch eine Vorstellung des Lernortes 'Burgerhof' geben

David Kammerer ist Achtsamkeitstrainer auf dem Burgerhof in Prags in Südtirol. Die außergewöhnlich starke Landschaft rund um den Burgerhof ist eine Bühne für Projekte, die Kinder und Jugendliche gemeinsam mit Erwachsenen aus sich heraus entwickeln. David arbeitet hauptberuflich mit Schulklassen und ist nebenbei auch in der Erwachsenenbildung tätig. Den Schwerpunkt seiner Arbeit legt er auf die Anwendung der Achtsamkeit auf eine lebenspraktische und für Südtirol passende Art und Weise.

Persy Lowis Bulayumi

www.diskriminierungsfrei.at

Wir alle haben Gefühle. Wir erleben sie als angenehm oder unangenehm. Von manchen Gefühlen hätten wir vielleicht gerne mehr, auf andere könnten wir gut verzichten. Wie wirkt sich dies auf den Unterricht aus, und welche Rolle kann dabei Achtsamkeit spielen?

„Ich habe im Laufe meines Lebens Entscheidungen getroffen, die ich rückblickend lieber nicht gemacht hätte. Wertfrei betrachtet folgte jeder dieser Entscheidungen ein ErfahrungssCHATZ, der, mich mein Leben trotz allem mehr und mehr als Geschenk erfahren lässt. Als Unternehmer, als Gründungsmitglied der *Initiative für ein diskriminierungsfreies Bildungswesen* und als Mitglied der *Schwarze Frauen Community* setze ich mich für die Anerkennung des Rechts auf Potenzialentfaltung eines **jeden Kindes** ein.“

Ingrid Otepka

www.mindfulmara.at

Die Erfahrung eines Krieges kann das Gefühlsleben von Menschen und das Vertrauen ins Leben nachhaltig verändern. Dadurch können sich im Unterricht herausfordernde Situationen ergeben. Kann Achtsamkeit hier einen sinnvollen Beitrag leisten, und wenn ja, welchen?

Ingrid Otepka ist Lehrerin für Deutsch, Alphabetisierung, Russisch, Französisch, Musik und Achtsamkeit. Ihr Anliegen ist es, Probleme an ihrer Wurzel zu erfassen, um den Grundstein für nachhaltige Veränderungen legen zu können. Dies war die Motivation für die Gründung des gemeinnützigen Vereins *MARA* ○ *Achtsam Leben Erfahren* mit der Vision *Alle Menschen haben Vertrauen ins Leben*