

Programm des Jour fixe des Netzwerks Achtsame Pädagogik am 26.05.2021 (online) - 17:30-19:30

Gemeinsam Literatur erforschen und reflektieren

Wir laden zur gemeinsamen Erforschung von Literatur zu Selbstfürsorge und Achtsamkeit ein:

Germer, Christopher (2010):

Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl

Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit



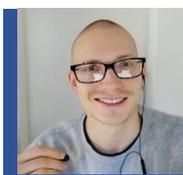
Meine Kollegin Lena Starkl und ich werden durch den gemeinsamen Abend führen. Der Hauptfokus dieses Online-Treffens liegt darin, persönliche Einsichten und Methoden zu gewinnen, die uns eine selbstmitgefühlsvolle (pädagogische) Haltung ermöglichen. Mit diesem neuen Format des Achtsamkeitsliteratur-Jour fixe möchten wir Raum für eine persönliche Auseinandersetzung mit - und einen gemeinsamen Austausch zu - dem Gelesenen und davon angeregten Überlegungen schaffen. Bei Germers *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl* handelt es sich um ein Basiswerk mit vielen Übungen zum Entdecken und Kultivieren von Selbstmitgefühl – sowohl für „Einsteiger*innen“ als auch für erfahrene Praktizierende.

Lena und ich sind selbst stetig Lernende im Bereich Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Dieses Jour fixe ist also eine Einladung gemeinsam auf Augenhöhe zu forschen, zu fragen, zu reflektieren und auch auszuprobieren. Wir möchten dabei sehr frei und interaktiv auf Wünsche und Interessen eingehen.

Falls dieser Text Dein Interesse geweckt hat, besorge Dir gerne das Buch und beginne darin zu lesen. Bring gerne Fragen mit, mache dir Notizen und vermerke Dir Passagen, die Dich inspirieren oder irritieren.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Lernprozess und sind schon gespannt auf den Austausch!

Zur Anmeldung geht es [hier](#)



Es grüßt euch herzlich
im Namen des gesamten Teams
Norman