

21/2-GB-06

„Achtsamkeit in der Natur“

Sei wie die Naturkräfte:

wenn es stürmt, ist das nur der Wind;
wenn es regnet, ist das nur der Regen;
wenn die Wolken vorüberziehen, tritt die Sonne hervor.
Laotse

In der aktuellen(05/2021) E&W plus beschreibt Peter Maier , warum „Empathie von Pädagogen heute so wichtig ist.“ Er nennt dabei auch die Eigenschaften Mitgefühl und Liebe als wesentliche Faktoren der Pädagogik. Auch im digitalen Zeitalter sei „Erziehung durch Beziehung“ ein Beitrag zur „Rehumanisierung der Schule“. Die Achtsamkeitspraxis ist ein wichtiger Baustein gerade auf diesem Weg!

An diesem Achtsamkeitstag in der Natur wollen wir dieses Mitgefühl konkret in Bezug auf uns selbst intensiv erleben , mit allen Sinnen wahrnehmen, um auf dieser Basis Empathie auch für den anderen entwickeln zu können.

Dabei erfahren wir wie man mit verschiedenen Methoden der Achtsamkeitspraxis eine gelassene Haltung im Alltag einnehmen kann. Wie kann die Achtsamkeitspraxis besonders in der Natur dabei hilfreich sein? Wie kann die Achtsamkeitspraxis zum Anker in besonders schwierigen Situationen werden? Wie hilft sie uns in unserer eigenen Persönlichkeitsentwicklung weiter auf dem Weg zu mehr Herzensbildung, die wir mit den uns anvertrauten Kindern teilen möchten?

Lasst uns gemeinsam die Achtsamkeitspraxis in und mit der Natur als Schlüssel für eine „Pädagogik des Herzens“ erfahren.

Mitzubringen:

- dem Wetter angebrachte bequeme, nicht einengende Kleidung,
- bequeme Schuhe für eine Wanderung um den See
- leichte Decken/Tücher zum Umhängen
- Meditationskissen oder Sitzbänkchen, gut geeignet ist auch ein faltbarer Campingsitz
- Isomatte
- leichte Decken/Tücher zum Umhängen

Termin: 01.10.2021 v. 10:00 - 16:00Uhr

Ort: Treffpunkt Freizeit
Am Neuen Garten 64, 14469 Potsdam
www.treffpunktfreizeit.de

Kursleiter: Diethild Simon
zertifizierte Achtsamkeitstrainerin
(Ausbildung am Mindfulness Training Institute San Francisco und bei Marc Coleman „Awake in the Wild“)

Kosten: GEW-Mitglieder 30,-€, Nichtmitglieder 60,-€

Anmeldeschluss: 22.09.2021

Anmeldung

per Mail an seminare@gew-brandenburg.de

online Anmeldung www.gew-brandenburg.de/service/weiterbildung/

