

Termine

Die Weiterbildung umfasst 4 Termine und findet in Freiburg statt.

25.–27. Juli 2014

10.–12. Oktober 2014

21.–23. November 2014

6.–8. Februar 2015

Preis

Die Teilnahmegebühr für alle 4 Wochenenden beträgt 890,- Euro (darin nicht enthalten sind Kosten für Unterkunft und Verpflegung). Dieser Betrag kann gerne in Raten bezahlt werden. Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie dazu Fragen haben.

In Ausnahmefällen sind – nach Absprache mit uns – auch Ermäßigungen möglich.



Anmeldung

Eine Anmeldung zu dieser Weiterbildung setzt den Besuch des Orientierungswochenendes (16.–18. Mai 2014 in Freiburg) voraus.

Dieses Orientierungswochenende bietet Ihnen die Gelegenheit, sich ein detailliertes Bild über Inhalt und Ablauf der Weiterbildung zu machen und die Leiterin persönlich kennen zu lernen. Die Möglichkeit zur Anmeldung sowie ausführliche Informationen zur Weiterbildung finden Sie auf unserer Website:

www.arbor-seminare.de/ausbildungen

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

arbor seminare

Arbor-Seminare gGmbH
Zeichenweg 4
79111 Freiburg

Tel.: 0761 / 89 62 91 10
info@arbor-seminare.de / www.arbor-seminare.de

AISCHU®

Achtsamkeit in der Schule



Kreativität & Präsenz Ausgeglichenheit & Aufmerksamkeit

Ein wissenschaftlich fundiertes Konzept zur Stressbewältigung, zur Aufmerksamkeitslenkung und zur emotionalen Selbstregulation

Referentin: Vera Kaltwasser

Wissenschaftliche Begleitung: Prof. Dr. Niko Kohls

Diese Weiterbildung eröffnet Wege, das Potenzial der Achtsamkeit im pädagogischen Setting zu entfalten:

Zunächst machen sich die TeilnehmerInnen mit der Haltung der Achtsamkeit vertraut und informieren sich über die jüngsten wissenschaftlichen Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung, um dann die einzelnen Elemente des Curriculums AISCHU® kennen und anwenden zu lernen: So beginnt eine spannende Erkundung gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern, die zu „Forschern in eigener Sache“ werden. Die konkrete Umsetzung des Konzeptes im Unterricht wird mit Supervision begleitet.

Die Haltung der Achtsamkeit eröffnet Kindern und Jugendlichen die Chance, ihre Persönlichkeit zu entfalten und Subjekte ihres Bildungsprozesses zu werden:

Für Kinder und Jugendliche, die ständig von Außenreizen, aber auch von inneren Leistungsanforderungen und Selbstzweifeln bestürmt werden, kann die Haltung der Achtsamkeit eine echte Hilfe zur Selbsthilfe und zur Persönlichkeitsentwicklung sein. Voraussetzung dafür, dass Kinder und Jugendliche mit Neugier und Forschergeist das Potenzial der Achtsamkeit bei sich entfalten, sind Lehrkräfte, die diese Haltung verkörpern und kundig vermitteln können.



Näheres unter:
www.vera-kaltwasser.de

Vera Kaltwasser hat in langjähriger Erprobung im schulischen Unterricht, in der Lehrerfortbildung und im Austausch mit Achtsamkeitsforschern das Programm AISCHU® entwickelt.

Es ist erfahrungsbasiert, enthält psychoedukative Anteile, Übungen aus dem Qigong und interpersonale Übungen.

Die Ausbildung wird wissenschaftlich begleitet von Prof. Dr. Niko Kohls von der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg.

Eine Pilot-Studie der Universität München (Humanwissenschaftliches Zentrum) zu AISCHU® hat gezeigt, dass mit diesem Konzept positive Ergebnisse hinsichtlich der Aufmerksamkeitssteuerung und der emotionalen Selbstregulation erzielt werden können. Diese ersten Ergebnisse ermutigen zu weiteren Studien.

Teilnahmevoraussetzungen

Die folgenden drei Voraussetzungen müssen Sie **alle** erfüllen:

- Die Teilnahme an einem Orientierungswochenende zu dieser Weiterbildung (16.–18. Mai 2014 in Freiburg)
- Berufliche Tätigkeit im schulischen oder pädagogischen Kontext
- Erfahrung in Meditation und/oder in einem körperorientierten Verfahren (Yoga, Feldenkrais, Qigong, Alexander, Autogenes Training ...)

Und von den hier folgenden Voraussetzungen müssen Sie nur **eine** mitbringen:

- Ausbildung zum MBSR-Lehrer

oder:

- Teilnahme an der Grundausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“ der Arbor Seminare gGmbH (www.arbor-seminare.de)

oder:

- Teilnahme an der Weiterbildung „Achtsamkeit im Leben und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ des Vereins „Mit Kindern wachsen e.V.“ (www.mit-kindern-wachsen.de)

oder

- Qigong-Kursleiter oder Qigong-Lehrer bei der Deutschen Qigong-Gesellschaft (www.qigong-gesellschaft.de)