

PROGRAMMHEFT

# TAG DER ACHTSAMKEIT

Eine Veranstaltung von:

**h\_da** HOCHSCHULE DARMSTADT  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**AVE** INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT  
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT





# BEGRÜSSUNG:

Liebe Teilnehmer\*innen,

wir freuen uns sehr, Sie an der Edith-Stein-Schule zum zweiten „Tag der Achtsamkeit“ im Raum Darmstadt begrüßen zu dürfen. Nach dem Erfolg im letzten Jahr freuen wir uns dieses Jahr umso mehr, an die Themen und Netzwerke der letztjährigen Veranstaltung anzuknüpfen. Unser Anliegen ist es, die Verbundenheit und den Wissensaustausch unter Akteur\*innen im Feld der Achtsamkeit lokal sowie über institutionelle Grenzen hinaus zu fördern. Unter dem Motto „Selbstwirksamkeit und neue Gemeinschaft in Zeiten des Umbruchs“ wollen wir Antworten auf die Frage finden, welchen Beitrag Achtsamkeit in der Pädagogik liefern kann, um Gemeinschaft und Engagement zu stärken. Mit dem Tag der Achtsamkeit bieten wir einen Raum für Lernen, Fühlen, Handeln. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Vorträgen, Workshops und praktischen Achtsamkeitsangeboten.

Wir möchten Sie auf diesem Weg einladen, den Tag mit viel Neugier und Offenheit zu gestalten in dem Bewusstsein, dass schon jetzt viele Einzelpersonen, Projekte und Initiativen wertvolle Erfahrungen gemacht haben und wir in unserem Bestreben hin zu mehr Achtsamkeit in der Pädagogik nicht alleine sind. Wir wünschen Ihnen viele inspirierende Impulse, Erfahrungen und Netzwerkmöglichkeiten und hoffen, auch darüber hinaus mit Ihnen im Austausch zu bleiben.

Herzliche Grüße,

Prof. Dr. Werner Stork  
Prof. Dr. Lars Rademacher  
Dr. Nina Bürklin  
Doris Krumpholz

# PROGRAMM:

9:00 – 9:30  
**Aula** **Begrüßung** & Einführung, kurze Achtsamkeitsübung (Mike Sandbothe)

9:45 – 10:30  
**1A** **Vortrag:** Auswirkungen von Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlbefinden (Antje Miksch)  
**Aula**

**2A** **Workshop:** Selbstwirksamkeit – Eine Ressource gegen Stress (Sarah Dennard)  
**Raum D1**

**Zwischenpause** (Catering in Raum C 1/2 und im Pavillion C 24/25)

11:00 – 11:45  
**1B** **Vortrag:** Achtsamkeit und Diversität (Urte Thölke)  
**Aula**

**2B** **Fishbowl:** Achtsamer Umgang mit sozialen Medien (Lars Rademacher)  
**Raum C7**

**Mittagspause** (Catering in Raum C 1/2 und im Pavillion C 24/25)

13:00 – 13:45  
**1C** **Vortrag:** Achtsamkeit mit Kindern – „The Toolbox is you“ – eine spielerische Einladung zu Kreativität und Bewusstsein in unserem Leben. (Maria Kluge)  
**Aula**

**2C** **Workshop:** Achtsame Prüfungsvorbereitung inkl. Atemübung (Hannah Lutz Vock; Juliana Klee, Karola Szymanski)  
**Raum D1**

**Praxis:** Aufatmen-Miniübungen für den Alltag (Hanna Wittstädt)

**Raum C20**

**Zwischenpause** (Catering in Raum C 1/2 und im Pavillion C 24/25)

14:15 – 15:00  
**1D** **Vortrag:** Achtsamkeit und Spiritualität (Niko Kohls)  
**Aula**

**2D** **Workshop:** Achtsame Kommunikation (Julia Grösch)  
**Raum C7**

**Praxis:** In Balance – das innere und äußere Gleichgewicht finden (Karin Roy)

**Raum C9**

15:15 – 16:00  
**Aula** Kurze Achtsamkeitsübung (Mike Sandbothe) und gemeinsamer **Abschluss**

Das Programm ist unter den unten genannten Modulen frei wählbar.

Es bedarf keiner Anmeldung für die einzelnen Module.

Die Teilnehmerzahl ist bei den Workshops, Fishbowl- und Praxisangeboten durch die Raumgröße begrenzt. Alternativ können Vorträge in der Aula besucht werden.

**3A**

**Workshop:** Schulfach Glück & Systemische Lösungen für die Schule (Kirsten Gärtner)

Raum  
D2

**4A**

**Workshop:** Neugier, Resilienz und Veränderungsbereitschaft (Werner Stork)

Raum  
D16

**3B**

**Vortrag:** Transformatives Lernen (Pia Helferich)

Raum  
C9

**4B**

**Workshop:** Selbstwirksamkeit erleben – ein achtsames Selbstexperiment (Helmut Aatz)

Raum  
C6

**3C**

**Workshop:** „Das Leben ist kein Ponyhof“ – Stress und negative Gefühle gehören dazu. Wie gehen wir damit um? (Daniela Schölling; Dr. Elke Göttmann)

Raum  
D2

**4C**

**Workshop:** Lernen vom Meer: Achtsamkeitspraxis und „Innere Entwicklungsziele“ im Jugendumweltengagement (Jana Steingässer; Yvonne Engel)

Raum  
D16

**Praxis:** Zu den Wurzeln - Yoga für Erdung und Stabilität (Selina Leitz)

Raum C9

**3D**

**Workshop:** Mehrdimensionale Achtsamkeit im (Hoch-)Schulalltag (Mike Sandbothe)

Raum  
C6

**4D**

**Workshop:** Selbstfürsorge in bewegten Zeiten – Ein Praxisworkshop für alle, die „keine Zeit für Achtsamkeit“ haben (Kathrin Skoupil)

Raum  
C20

**Praxis:** Gehmeditation im Freien (Christiane Kuhlmann)

Draußen



# DIE REFERENT\*INNEN

## Helmut Aatz (Workshop 4B)

Helmut Aatz studierte Theologie, Philosophie, Mathematik und Musik in Bonn und Saarbrücken und arbeitete 25 Jahre als Berater und Projektleiter in der E-Learning-Branche. Er ist Gestalttherapeut und zertifizierter MBSR- und MBST-Lehrer, leitet seit 2013 das Institut 3P und arbeitet heute vor allem als Achtsamkeitstrainer für Unternehmen und Organisationen. Als Dozent ist er seit 6 Jahren an der Hochschule Darmstadt tätig, vor allem mit Lehrveranstaltungen zu Achtsamkeit. Die Erfahrungen mit Studierenden sind Grundlage seines Buches „Achtsam studieren“. [www.institut3p.de](http://www.institut3p.de)

## Sarah Dennard (Workshop 2A)

Sarah Dennard ist Referentin und Coachin mit den Schwerpunkten Burn-Out Prävention, Achtsamkeit und Resilienz für Lehrkräfte. Von 2016 bis 2019 war sie Lehrerin an einer Hamburger Stadtteilschule und hat dort in ihrer Tätigkeit die Notwendigkeit von Achtsamkeit und mentaler Gesundheit entdeckt. In dieser Zeit hat sie sich u.a. als Burn-out Therapeutin und Achtsamkeitstrainerin ausbilden lassen und ist heute freiberuflich tätig. [www.sarahdennard.de](http://www.sarahdennard.de)

## Yvonne Engel (Workshop 4C)

Yvonne Engel ist Lernkultur-Coach und Bildungsreferentin für nachhaltige Entwicklung. Sie begleitet Bildungsgestalter\*innen und zivilgesellschaftliche Akteur\*innen auf ihrem Weg einer selbstwirksamen und nachhaltigen Transformation. Bei 'Waves of Action' schaut sie, was es braucht, damit Jugendliche vor Ort gut mit und von dem Ozean lernen können. Was sie an dem Projekt begeistert, ist, dass dem eigenen Erleben von Naturverbundenheit Raum gegeben wird und gleichzeitig die eigenen und gemeinsamen Stärken und Potenziale in den Blick rücken. Das inspiriert, gemeinsam und gestärkt weiter zu wirken und sich für eine gesunde Welt zu engagieren. [www.Lernfutur.de](http://www.Lernfutur.de)















1A

Aula

# AUSWIRKUNGEN VON ACHTSAMKEIT AUF GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

9:45 - 10:30 Uhr

Format: Vortrag

Referentin: Antje Miksch

## **Kurzbeschreibung:**

Viele gesundheitliche Belastungen und akute oder chronische Krankheitssymptome haben einen Zusammenhang mit Lebensstilfaktoren und einer hohen Stressbelastung. Die Prävalenz insbesondere psychischer Erkrankungen ist in den letzten Jahren deutlich angestiegen. Darum wird es auch aus gesundheitlicher Sicht immer wichtiger, einen gelingenden Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu finden. Achtsamkeit kann dabei einen Beitrag zur Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung leisten. Im Vortrag werden mögliche Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden dargestellt und Verbindungen zwischen Achtsamkeit, Salutogenese und Resilienz aufgezeigt. Darüber hinaus werden wichtige Grundlagen einer gesunden Selbstfürsorge – wie Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl – dargestellt, die insbesondere in Krisenzeiten immer bedeutsamer werden.

# ACHTSAMKEIT UND DIVERSITÄT

1B

Aula

11:00 - 11:45 Uhr

Format: Vortrag

Referentin: Urte Thölke

## **Kurzbeschreibung:**

Mit der Praxis der Achtsamkeit üben wir unsere Selbstwahrnehmung und stärken gleichzeitig das Bewusstsein für Diversität, indem wir Unterschiede von Gruppen oder Individuen wahrnehmen, ohne diese zu bewerten. So gelingt uns die bewusste Gestaltung von Beziehungen im Alltag: In jedem Kontakt mit einem Gegenüber liegt die Einladung, die eigene Haltung und Bewertung wahrzunehmen, und sich bewusst für das Miteinander und die Menschlichkeit zu entscheiden. Erfahren Sie In diesem Vortrag interessante wissenschaftliche Erkenntnisse und lernen Sie Übungen kennen, um unser aller Miteinander bewusster zu gestalten.

1C

Aula

# ACHTSAMKEIT MIT KINDERN

13:00 - 13:45 Uhr

Format: Vortrag

Referentin: Maria Kluge

## **Kurzbeschreibung:**

Ein Impulsvortrag der Autorin Maria T. Kluge mit der Absicht den Menschen zu ermutigen, ihre angeborene Freundlichkeit zu erweitern. Eine Inspiration und Unterstützung, kleine Stops in den Tag zu nehmen. „Du trägst schon alles in Dir.“ Es benötigt keine neue Übung, um Achtsamkeit als Haltung in den Tag zu integrieren. „The Toolbox is you“ ist eine lebendige Einladung, „Achtsamkeit“ als Unterstützung der Selbstwirksamkeit in Schulen zu etablieren und so Kreativität und Spontanität zu entwickeln. Die Verbindung zwischen uns Menschen auf eine spielerische und inspirierende Weise, um einen liebevollen mitfühlenden Weg zu gehen, uns zu stärken und zu wandeln, steht bei der Arbeit von Maria T. Kluge im Vordergrund.



# ACHTSAMKEIT UND SPIRITUALITÄT

1D

Aula

14:15 - 15:00 Uhr

Format: Vortrag

Referent: Niko Kohls

## **Kurzbeschreibung:**

Die heutige Gesellschaft ist durch einen schnelllebigen, stressigen Lebensstil geprägt, der oft zu einem Mangel an innerem Frieden und Zufriedenheit führt. Dies kann auch zu existenzieller Unsicherheit und Identitätsproblemen führen. Durch die Integration von geeigneten spirituellen Praktiken und Methoden der Bewusstseinskultivierung wie Achtsamkeit in die Bildung können Lernende nicht nur besser mit Stress und Herausforderungen umgehen, sondern auch eine Haltung zu sich selbst und der Mitwelt entwickeln. Diese Praktiken können auch die geistige, emotionale, soziale und moralische Entwicklung von Lernenden fördern und ihnen helfen, Sinnhaftigkeit, Erfüllung und Lebensfreude zu finden. Der Vortrag soll dazu beitragen, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie Spiritualität im Bildungskontext genutzt werden kann, um Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg zu unterstützen und ihre Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Dabei sollen auch die Herausforderungen und Grenzen berücksichtigt werden.

2A

Raum  
D1

# SELBSTWIRKSAMKEIT – EINE RESSOURCE GEGEN STRESS

9:45 - 10:30 Uhr

Format: Workshop

Referentin: Sarah Dennard

## **Kurzbeschreibung:**

Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Einstellung für ein gesundes Leben im herausfordernden Berufsalltag einer Lehrkraft. Wer lernt, achtsam zu sein und zu schauen, auf welche Ressourcen man zurückgreifen kann und was in kritischen Situationen hilfreich ist, kann psychischen Belastungen wie Stress vorbeugen.

In diesem Workshop lernen Teilnehmende, wie sie ihre eigene Selbstwirksamkeit steigern und ihre Ressourcen aktivieren können.

# ACHTSAMER UMGANG MIT SOZIALEN MEDIEN

2B

Raum  
C7

11:00 - 11:45 Uhr

Format: Fishbowl

Referent: Lars Rademacher

## **Kurzbeschreibung:**

Ist dein Smartphone ständig in deiner Hand und du verbringst mehrere Stunden am Tag auf Instagram, TikTok und co.? Da geht es nicht nur Dir so! Soziale Medien sind aus unserer heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Sie ermöglichen uns im ständigen Kontakt miteinander zu sein. Dabei haben wir das Gefühl, am Leben der anderen teilhaben zu können, obwohl wir räumlich getrennt sind. Doch welchen Einfluss haben diese ständigen Reize auf uns? Und wie können wir unseren Umgang mit den Sozialen Medien achtsamer gestalten? In diesem interaktiven Diskussionsformat möchten wir gemeinsam soziale Medien genauer unter die Lupe nehmen und schauen, wie wir uns achtsamer in der digitalen Welt bewegen können.

2C

Raum  
D1

# ACHTSAME PRÜFUNGSVORBEREITUNG INKL. ATEMÜBUNG

13:00 - 13:45 Uhr

Format: Workshop im Tandem

Referentinnen: Hannah Lutz Vock, Juliana Klee,  
Karola Szymanski

## **Kurzbeschreibung:**

Unser Workshop bietet die Gelegenheit, Meditation und Achtsamkeit kennenzulernen und zu erleben. Insbesondere liegt der Fokus dabei auf der Stressbewältigung während der Prüfungsphase und wie Achtsamkeit dabei helfen kann. Neben praktischen Übungen erhalten die Teilnehmenden auch einen theoretischen Input aus der aktuellen Forschung und Wissenschaft. Wir werden ein ganzheitliches Verständnis dafür vermitteln, wie Achtsamkeit während der Prüfungsphase helfen kann, zu entspannen und „aufzuatmen“. Seien Sie dabei und erleben Sie, wie Sie Ihre Prüfungsvorbereitungen stressfrei gestalten können!

# ACHTSAME KOMMUNIKATION

2D

Raum  
C7

14:15 - 15:00 Uhr

Format: Workshop

Referentin: Julia Grösch

## **Kurzbeschreibung:**

Achtsame Kommunikation ist ein Weg, um unsere Verbundenheit mit anderen zu stärken und tiefes Verständnis, Mitgefühl und Freundlichkeit in beruflichen und privaten Beziehungen zu kultivieren. Im achtsamen Sprechen und Zuhören liegt die Chance, heilsam miteinander umzugehen. Oft aber verpassen wir diese Chance. Oft ist die Zeit knapp, oft sind wir im Gespräch von Urteilen oder Erfahrungen gesteuert, die nichts mit dem Menschen zu tun haben, der vor uns steht und auch nichts mit dem Menschen, der wir eigentlich sein möchten... In diesem Workshop kommen wir nach einer kurzen Einführung in Kleingruppen zusammen und üben uns darin, aus der Haltung der Achtsamkeit heraus zu sprechen und zuzuhören. Zeiten des Gespräches werden von Zeiten der Stille abgelöst. Dies gibt uns die Möglichkeit, langsamer zu werden und nachzuspüren, bevor wir den Gesprächsfaden wieder aufnehmen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem kurzen Erfahrungsaustausch.

3A

Raum  
D2

# SCHULFACH GLÜCK & SYSTEMISCHE LÖSUNGEN FÜR DIE SCHULE

9:45 - 10:30 Uhr

Format: Workshop

Referentin: Kirsten Gärtner

## **Kurzbeschreibung:**

Schule und ihre Lehrer\*innen befinden sich in einem Spannungsfeld unterschiedlicher und zum Teil auch abweichender Interessen und Anforderungen. Die verschiedenen Ansprüche wollen alle berücksichtigt werden und erzeugen dabei oft emotionale und kognitive Überforderungen, die wiederum bei vielen Lehrer\*innen zunehmend Stress hervorrufen.

Es entstehen Konfliktfelder, die unterschiedliche Lösungsmuster bedürfen. Hier kann die systemische Pädagogik mit ihren vielfältigen und ressourcenorientierten Werkzeugen neue Wege aufzeigen.

Mit einer systemischen Lösungshaltung kann ich andere zur Kooperation einladen und positive Veränderung als Lehrer\*in durch Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion bewirken.

Der Workshop bietet einen kleinen Einblick in die Idee der systemischen Pädagogik und Übungen zum Lehrer\*innen-Coaching.

# TRANSFORMATIVES LERNEN

3B

Raum  
C9

11:00 - 11:45 Uhr

Format: Workshop

Referentin: Pia Helferich

## **Kurzbeschreibung:**

Transformatives Lernen bezieht sich auf einen Prozess der persönlichen und sozialen Veränderung, der auftritt, wenn Einzelpersonen ihre Überzeugungen, Werte und Annahmen kritisch hinterfragen und ihre Perspektiven und ihre Art, die Welt zu verstehen, ändern.

Transformatives Lernen wird oft durch Bildungserfahrungen erleichtert, die kritische Reflexion, Dialog und Erfahrungslernen fördern, wie z. B. gemeinnützige Projekte oder andere Arten von immersiven Lernmöglichkeiten. Dabei spielt auch das Konzept des Service Learning eine Rolle. Transformatives Lernen kann Auswirkungen auf persönliches Wachstum, soziale Gerechtigkeit und gesellschaftlichen Wandel haben. Wir beleuchten in diesem Vortrag das Konzept gemeinsam näher und schauen uns Methoden an, die praktisch im Unterricht eingesetzt werden können.

3C

Raum  
D2

# „DAS LEBEN IST KEIN PONYHOF“ - STRESS UND NEGATIVE GEFÜHLE GEHÖREN DAZU. WIE GEHEN WIR DAMIT UM?

13:00 - 13:45 Uhr

Format: Workshop

Referentinnen: Daniela Schölling, Dr. Elke Göttmann

## **Kurzbeschreibung:**

Zu viel Druck? Vom Stress überrannt? Das Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden? Kampf gegen negative Gedanken und Gefühle? Das kennen wir alle! Es werden Einblicke zur Stressentstehung, Stressfolgen und dem Umgang damit gegeben. Praktische Übungen aus der Achtsamkeit, Acceptance and Commitment Therapie und des Mindfulness Self Compassion helfen uns, freundlicher mit uns umzugehen. Der Workshop richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, völlig unabhängig von der aktuellen Lebenssituation.



# MEHRDIMENSIONALE ACHTSAMKEIT IM (HOCH-)SCHULALLTAG

3D

Raum  
C6

14:15 - 15:00 Uhr

Format: Workshop Tandem

Referent: Mike Sandbothe

## **Kurzbeschreibung:**

In der Regel wird unter „Achtsamkeit“ das Praktizieren individueller Achtsamkeitsübungen auf Yogamatten oder Meditationskissen verstanden, die bei täglicher Anwendung einen bewussten Umgang mit dem eigenen Bewusstsein ermöglichen. Der Workshop bietet ausgewählte Praktiken an, um die individuelle Achtsamkeitspraxis zu erfahren und Erfahrungen auszutauschen. Der Referent möchte jedoch auch den Horizont für soziale, systemische und ökologische Achtsamkeitsübungen erweitern, die Veränderungspotenziale in institutionellen Strukturen aufzeigen können und die mentale Gesundheit im Schulalltag beeinflussen können. Der Workshop zeigt, wie alle vier Arten von Achtsamkeitsübungen (individuell, sozial, systemisch und ökologisch) für die Etablierung von Achtsamkeit an Schulen bedeutsam sind und bezieht sich dabei auf konkrete Erfahrungen aus der Kooperationsplattform Achtsame Hochschulen mit Trainingsprogrammen für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führende an Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

4A

Raum  
D16

# NEUGIER, RESILIENZ UND VERÄNDERUNGSBEREITSCHFT

9:45 - 10:30 Uhr

Format: Workshop

Referent: Werner Stork

## **Kurzbeschreibung:**

Jeder Mensch ist von Natur aus neugierig. Aber im Alltag wird Neugier oft negativ bewertet und viele hören Sätze wie „Sei nicht so neugierig!“ oder „Stell´ doch nicht so viele Fragen!“ Mit dem Erwachsenwerden nimmt die Neugier vieler Menschen ab, was durch Rahmenbedingungen in Schule, Studium und Arbeitswelt noch verstärkt wird. Die Dimensionen der Neugier (Wissbegierde, Entdeckerfreude, Offenheit für neue Ideen und Stresstoleranz) können jedoch den Prozess des „Sich Neu-Aufstellens“ unterstützen und sind notwendige Kompetenzen zur erfolgreichen Gestaltung der gesellschaftlichen Transformation (Digitalisierung, Nachhaltigkeit etc.) zusammen mit der Resilienz. Die Hochschule Darmstadt untersucht seit Jahren, wie Neugier systematisch gefördert und kultiviert werden kann. Hier spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Der Workshop bietet Einblicke in entsprechende Erkenntnisse und Konzepte und diskutiert neue Ansatzpunkte für Schule, Studium und Arbeitswelt.

# SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN – EIN ACHTSAMES SELBSTEXPERIMENT

4B

Raum  
C6

11:00 - 11:45 Uhr

Format: Workshop

Referent: Helmut Aatz

## **Kurzbeschreibung:**

Meistens wissen wir, was wir ändern müssten, um leistungsfähiger zu sein, besser gestimmt zu studieren oder zu arbeiten, uns zufriedener und wohler zu fühlen, mit weniger Selbstvorwürfen und dem Gefühl, nicht gut genug zu sein. Aber meistens wissen wir auch, wie schwer es ist, weniger aufzuschieben, strukturierter zu studieren oder zu arbeiten, sich weniger von Instagram, WhatsApp und Youtube ablenken zu lassen, sich mehr zu bewegen oder früher ins Bett zu gehen. Ein achtsames Selbstexperiment kann ein guter Weg sein, vom mentalen Konjunktiv „Ich sollte oder müsste eigentlich“, der in der Sache meist wirkungslos, in der Stimmung aber umso wirkungsvoller ist, in den Indikativ des tatkräftigen Handelns zu kommen. Der Vortrag bietet neben einer kurzen Einführung, wie wir ticken, einen Überblick, wie ein solches achtsames Selbstexperiment aufgebaut sein kann und was Erfolgsfaktoren sind.

4C

Raum  
D16

# LERNEN VOM MEER: ACHTSAMKEITSPRAXIS UND „INNERE ENTWICKLUNGSZIELE“ IM JUGENDUMWELTENGAGEMENT

13:00 - 13:45 Uhr

Format: Workshop Tandem

Referentinnen: Jana Steingässer, Yvonne Engel

## **Kurzbeschreibung:**

Wer im Multikrisenmodus aufwächst und sich trotzdem für eine gerechte und „enkeltaugliche“ Welt engagiert, weiß, dass die vor uns liegenden Aufgaben eher einem Langstreckenmarathon als einem kurzen Sprint gleichen. Da kann man leicht sich selbst oder die notwendige Puste verlieren! Dabei ist gerade in dieser Situation wichtig, dass wir Raum für innere Entwicklung und damit eine gesunde Grundlage für gesellschaftliches und ökologisches Engagement schaffen. Am Beispiel der Jugendinitiative WAVES OF ACTION der Darmstädter Okeanos Stiftung für das Meer stellen wir vor, wie außerschulisches Nachhaltigkeitslernen durch die Integration von Achtsamkeit gewinnt. Am Beispiel der „Inner Development Goals“ (als Ergänzung zu den 17 Nachhaltigkeitszielen der UN) erarbeiten wir in diesem Workshop mögliche Anknüpfungspunkte für Achtsamkeit im Jugendumweltengagement.

# SELBSTFÜRSORGE IN BEWEGTEN ZEITEN – EIN PRAXISWORKSHOP FÜR ALLE, DIE „KEINE ZEIT FÜR ACHTSAMKEIT“ HABEN.

4D

Raum  
C20

14:15 - 15:00 Uhr

Format: Workshop

Referentin: Kathrin Skoupil

## **Kurzbeschreibung:**

Der Workshop richtet sich an alle, die das Gefühl haben, inmitten von bewegten Zeiten und einem straffen Zeitplan nicht auch noch Achtsamkeit und Selbstfürsorge üben zu wollen oder zu können. Es werden Übungen vorgestellt, die nach drei Kriterien ausgesucht sind: Einfach anwendbar, kurz und wohltuend. Sie sprechen direkt das Fürsorgesystem des vegetativen Nervensystems an, welches für Beruhigung und Entspannung sorgt. Alle Übungen sind als „Take-away“ für Lehrkräfte konzipiert. Sie sind für den Eigenbedarf, aber auch mit Schüler\*innen direkt und ohne Vorkenntnisse in der alltäglichen Unterrichtspraxis anwendbar.



# AUFATMEN – MINIÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

13:00 - 13:45 Uhr

Format: Praxis

Referentin: Hanna Wittstädt

## **Kurzbeschreibung:**

Wir praktizieren Atem- und Achtsamkeitsübungen, die sich in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen. Über einfache Techniken, die direkt auf das vegetative Nervensystem wirken, kommen wir zuverlässig entspannt in der Gegenwart an.

Besonders heilsam werden die Übungen durch eine liebevolle Ausrichtung auf die Gegenwart voller Selbstmitgefühl.

So können wir den täglichen Herausforderungen mit immer mehr Gelassenheit begegnen und mit mehr Energie und Leichtigkeit unsere Aufgaben bewältigen.

# ZURÜCK ZU DEN WURZELN - YOGA FÜR ERDUNG UND STABILITÄT



13:00 - 13:45 Uhr

Format: Praxis

Referentin: Selina Leitz

## **Kurzbeschreibung:**

Im hektischen Alltag kann es schnell passieren, dass wir unachtsam werden. Wir springen von einem Termin zum anderen und vergessen dabei durchzuatmen und inne zu halten. Als Resultat fühlen wir uns rastlos und wissen nicht, wo unser Kopf steht. Die Yoga-Praxis soll dem entgegenwirken. Erdende Posen sorgen dafür, wieder im Körper anzukommen und sich zu verwurzeln.

Raum  
C9

# IN BALANCE – DAS INNERE UND ÄUSSERE GLEICHGEWICHT FINDEN

14:15 - 15:00 Uhr

Format: Praxis

Referentin: Karin Roy

## **Kurzbeschreibung:**

Manchmal bringen uns unverhoffte und plötzlich auftretende Veränderungen und Probleme aus dem inneren Gleichgewicht. Da das innere und äußere Gleichgewicht eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen, können wir uns wieder mehr in Balance bringen, indem wir Körper und Geist vereinen.

In diesem Workshop wollen wir lernen, wie wir mit achtsam ausgeführten Körperübungen des Yoga und Meditationsübungen unser Gleichgewicht verbessern, wiederherstellen und erhalten können. Damit tragen wir auch zu mehr Resilienz in unserem Alltag bei.



# GEHMEDITATION IM FREIEN



13:00 - 13:45 Uhr

Format: Praxis

Referentin: Christiane Kuhlmann

## **Kurzbeschreibung:**

Stehen – atmen – spüren – Füße – Kontakt zur Erde wahrnehmen – gehen – sich getragen fühlen und verbunden: Langsam gehen wir, achtsam bei uns selbst und mit anderen. Im Gehen meditieren, im gegenwärtigen Moment sein, den eigenen Atem spüren und das Gehen bewusst wahrnehmen.

Wenn wir so gehen, hinterlassen wir Spuren des Friedens und der Klarheit auf der Erde.



# DIE VERANSTALTER:

**h\_da** HOCHSCHULE DARMSTADT  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Die Hochschule Darmstadt (h\_da) ist eine der größten Hochschulen für Angewandte Wissenschaften (HAW) in Deutschland. Über 70 Bachelor-, Diplom- und Masterstudiengänge mit vielfach selbst wählbaren Schwerpunkten bieten beste Berufsaussichten für ihre rund 17.000 Studierenden. Als Hochschule für Angewandte Wissenschaften steht die h\_da in der Tradition der deutschen Fachhochschulen: den Studienerfolg fördert sie durch ihre kleineren Gruppen und das gute Betreuungsverhältnis. Die Hochschule Darmstadt hat seit ihrer Gründung in den siebziger Jahren ihre Leistungen und Kompetenzen in der angewandten Forschung und Entwicklung erheblich erweitert, was 2016 in die Umbenennung in Hochschulen für Angewandte Wissenschaften und ein eigenes Promotionsrecht für forschungsstarke Fachrichtungen gemündet ist. [www.h-da.de](http://www.h-da.de)

**AVE** INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT  
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT

Das Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement (AVE Institut) möchte Impulse für den Bildungsbereich geben, damit Achtsamkeit und Empathie Teil der Schulkultur werden. Als gemeinnützige Organisation arbeitet AVE unabhängig und bietet Informationen in Form von Artikeln und einem monatlichen Newsletter. AVE unterstützt die Bildung von Netzwerken und bietet eigene Weiterbildungsmöglichkeiten an bzw. zeigt die Weiterbildungsangebote anderer. Die Vision des AVE Instituts ist: eine neue Bewusstseinskultur im Bildungsbereich mit dem Ziel von mehr Verbundenheit und Engagement. Weitere Informationen unter [www.ave-institut.de](http://www.ave-institut.de)



Die Edith-Stein-Schule ist ein staatlich anerkanntes katholisches Gymnasium im Bistum Mainz. Sie wurde 1854 als Katholische höhere Töchterschule gegründet. Die mit der Edith-Stein-Schule verbundenen Menschen verstehen sich als christliche Erziehungsgemeinschaft, deren Tun und Handeln sich am christlichen Menschenbild ausrichtet. Träger der Schule ist die „Stiftung Edith-Stein-Schule Darmstadt“. Die Edith-Stein-Schule wird von ca. 1.100 Schülerinnen und Schülern aus Darmstadt und Umgebung besucht. Sie ist seit 2009 UNESCO-Projektschule und unterhält mit mehreren Unternehmen bzw. Bildungseinrichtungen Bildungspartnerschaften mit dem Ziel einer Begegnung zwischen Schule und Berufswelt. [www.ess-darmstadt.de](http://www.ess-darmstadt.de)

# LAGEPLAN

## Edith-Stein-Schule Darmstadt



\*Aufenthaltsraum mit Büchertisch  
des Bessunger Buchladen