

2024-E(5)

## Achtsamkeit erleben und entwickeln



**Ayur-Balance**  
Cathleen Larisch

### DURCHFÜHRUNG

Cathleen Larisch, M.Ed. (Pädagogin im Fachbereich Gesundheit, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Achtsamkeitscoach)  
Nur Rostock und Umgebung (80 km)

### ZIELE

Das Handeln von pädagogischen Fachkräften ist immer Handeln in offenen, nicht minutiös planbaren Situationen. Das setzt eine reflexive und zum Teil intuitive Handlungskompetenz voraus. Die Haltung und Praxis der Achtsamkeit mit bewusster vorurteilsfreier Aufmerksamkeitssteuerung sowie genauer und unverfälschter Wahrnehmung kann diese reflexiv-intuitive Handlungskompetenz fördern.

Ziel ist die Entwicklung einer achtsamen Haltung und der Kultivierung von Achtsamkeit im Alltag. Die Teilnehmenden

- nehmen den eigenen Körper, Gefühle und daraus resultierende Bedürfnisse wahr
- nennen Potentiale und Bedeutung von Achtsamkeit
- führen Übungen zur Förderung der vorurteilsfreien Wahrnehmung und Aufmerksamkeitssteuerung selbständig aus
- reflektieren ihren Prozess und Haltung der Achtsamkeit

### INHALT

- Schulung der Körperwahrnehmung und praktische Einübung von Achtsamkeitsübungen
- Vermittlung von Bedeutung und Potentialen von Achtsamkeit im Kontext der Lehrkräfte- und Erzieher- und Erzieherinnenbildung
- Achtsamkeit als Ressource und achtsame Haltung
- Transfermöglichkeiten in den (Berufs-)Alltag

### ZIELGRUPPE

pädagogisches Personal, ErzieherInnen, LehrerInnen

### VORAUSSETZUNG

ausreichend großer Raum, Stühle, sportliche/bequeme Kleidung, Max. Teilnehmende = 15  
Alle weiteren Utensilien werden von der Referentin mitgebracht.

### DAUER

6 Stunden