



Achtsamkeit zieht Kreise

Bildung braucht einen Paradigmenwechsel:

Körper- und Erfahrungsorientierung, Raum zur Innenschau und

zur persönlichen Begegnung – zur Entfaltung von Verantwortung und Engagement.

Persönlichkeitsbildung ist das Fundament eines umfassenden Bildungsprozesses. Das Rahmencurriculum AiSCHU bietet erprobte Umsetzungswege. Im Oktober 2022 beginnt in Berlin unser 6. Ausbildungsjahrgang. Veranstalter der Weiterbildung ist der Verein AKiJu, der sich für die Implementierung von Achtsamkeit im Bildungswesen engagiert. Anmeldung & Infos hier: www.akiju.de

„Nach dieser Ausbildung bin ich hochmotiviert, die für mich selbst praktizierte Achtsamkeit in die Schulen zu tragen.“ (Sascha Hasse, Lehrer, Münster)

„Ein großartiger Mix aus inspirierendem theoretischem und praktischem Input, spannender Selbsterfahrung und lebhaftem Austausch in der Gruppe“ (Laura Potthoff, Lehrerin)

AiSCHU möchte inspirieren, die Haltung der Achtsamkeit zu verkörpern, und bietet in den vier Modulen mit den reichhaltigen Materialien und den Vernetzungsmöglichkeiten das zuverlässige Fundament für Ihre persönliche Gestaltung.

Unsere Ausbildung unterstützt Sie in Ihrer Arbeit, vermittelt die grundlegenden wissenschaftlichen Hintergründe der Achtsamkeitsforschung und begleitet Sie bei Ihrem individuellen Umsetzungsweg und bei der Vernetzung untereinander. Auch für die Implementierung gibt es konkrete Hilfen.

Das Rahmencurriculum AiSCHU wurde in drei wissenschaftlichen Studien evaluiert. Schon mehr als 400 Lehrer:innen sind AiSCHU-zertifiziert.

Inhalte der Weiterbildung

Die einzelnen, wissenschaftlich fundierten Elemente des Rahmencurriculums AiSCHU werden in ihrer praktischen Umsetzung vermittelt. Sie erproben in und zwischen den Modulen unterschiedliche Anleitungswege und werden individuell beraten und begleitet bei der Implementierung einzelner Elemente (oder des gesamten Curriculums) in Ihrem schulischen und pädagogischen Umfeld. Es geht um eine kontinuierliche Integration der Haltung der Achtsamkeit in den pädagogischen Alltag.

Umfang: Vier Wochenendmodule über ein Schuljahr verteilt & Online-Kurs „Achtsame 8 Wochen“

Diesmal haben wir ein ganz besonderes Paket für Sie geschnürt. Im Seminarpreis enthalten sind für Sie:

- Kosten für die **vier Wochenendmodule** (jeweils Freitagabend bis Sonntagmittag), zzgl. Übernachtung
- So können Sie ihre persönliche Achtsamkeitspraxis vertiefen: Das **Online-Kurs „Achtsame 8 Wochen“** (Video-Kurs, zzgl. Audios mit Meditationen, Visualisierungen und Imaginationen, schriftlichen Wissens-Inputs, Impulsen zur Selbstbeobachtung und zum Journaling). Hier reinschauen: <https://lernen.ave-institut.de/>
- **„Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule“** und **„Kartenset Achtsamkeit in der Schule“** (Beltz Verlag). So haben Sie reichhaltiges Material, das Impulse gibt und Umsetzungsmöglichkeiten für alle Altersstufen aufzeigt.
- **Gruppengefühl:** Zwischen den Modulen verbinden Sie sich in der Dyaden-Arbeit (wechselnde, telefonische Partnerarbeit) miteinander und wachsen zu einer Gemeinschaft, die von gegenseitigem Verständnis und Unterstützung geprägt ist.
- Sie werden Teil der **AiSCHU- Community** mit vielfältigen Vernetzungsmöglichkeiten.

Kosten: 1450,00* (inkl. Online-Kurs, Praxisbuch und Kartenset von Vera Kaltwasser)

***Zuschuss möglich:** Die Teilnahmegebühren werden oft von den Schulen als Teil des Schulentwicklungsprozesses bezuschusst. Nachfragen lohnt sich, AiSCHU hat inzwischen im Bildungsbereich eine hohe Akzeptanz.

Ausbildungsort: Evangelische Schule Berlin Zentrum, Wallstraße 32, 10179 Berlin.

Bewerbungsablauf: Bitte füllen Sie den Vorab-Fragebogen auf www.akiju.de aus. Sobald Sie angenommen sind, können Sie sich anmelden – und freuen!

Zertifizierung: Im Laufe der Ausbildung erproben Sie die Elemente von AiSCHU in ihrem persönlichen pädagogischen Setting, verfassen abschließend eine Dokumentation und erhalten dann ein qualifiziertes Zertifikat. Danach sind Sie Teil der AiSCHU-Community und können sich vor Ort und bundesweit vernetzen.

Wir freuen uns auf Sie!



Ausbildungsleitung Vera Kaltwasser
Entwicklerin AiSchu, Autorin
Pädagogin, MBSR- und Qigong-Lehrerin,
www.aischu.de
www.vera-kaltwasser.de



Ko-Leitung: Martina Weingärtner,
Studiendirektorin (Chemie, Biologie und
Psychologie) ausgebildet in AiSCHU,
langjährige Meditationserfahrung



Modul 2: Sarina Hassine,
Achtsamkeitslehrerin, Redaktion AVE Portal
für Achtsamkeit in der Pädagogik,
www.mindfulnessberlin.de