

The poster features a grid of eight small portrait photos of diverse women on the left side. The main background is a light teal color. In the center, the text 'AmiKi Workshop Tag' is written in a large, bold, red font. Below this, the date and time 'Samstag, 24. Juni 2023 9:30 - 17 Uhr' are displayed in a smaller red font. On the right side, there is a graphic of two hands, one above the other, holding a red heart. At the bottom of the poster, the text 'Achtsamkeit mit Kindern & Jugendlichen' is written in a dark blue font.

**AmiKi  
Workshop  
Tag**

**Samstag, 24. Juni 2023  
9:30 - 17 Uhr**

**Achtsamkeit mit Kindern & Jugendlichen**

Kinder und Jugendliche bekommen während des Heranwachsens etliche Inhalte vermittelt. Vor allem in der Schule geht es darum, möglichst viel Wissen anzuhäufen – ohne dabei unbedingt auf die eigene Potentialentfaltung und persönlichen Interessen Rücksicht zu nehmen.

Insbesondere die letzten Jahre haben jedoch gezeigt, wie wichtig die seelische und emotionale Gesundheit ist, um sich in turbulenten Zeiten zurechtzufinden. Gerade darum ist es ein großes Geschenk, Kinder und Jugendliche mit Achtsamkeit bekannt zu machen. Denn diese Haltung hält neben Resilienz, Selbstwahrnehmung, Freude, Neugier, Selbstregulierung, viele weitere positive Effekte für sie bereit.

Und auch Lehrkräfte, Erzieher\*innen und Menschen in therapeutischen Berufen profitieren von einer regelmäßigen Meditationspraxis. Sie lernen dadurch konstruktiver mit Stress umzugehen und in einem herausfordernden Arbeitsalltag besser für sich selbst zu sorgen.

Gerne möchten wir mit Dir zusammenkommen, um praktisch zu üben. An unserem Workshoptag stellen wir Dir nicht nur verschiedene Methoden, Konzepte und Übungen vor, sondern schaffen auch den Raum dafür, in einer Gruppe Gleichgesinnter, ganz ins Tun und Spüren zu kommen.

Acht verschiedene Workshops laden zum Lernen, Erfahren und Austauschen ein. Die Workshops werden sowohl vor- als auch nachmittags angeboten, d.h. Du kannst zwei Stück besuchen.

## Ablauf des Workshoptages

9:30 Uhr	Begrüßung und Eröffnungsmeditation Vorstellung aller Workshopleiterinnen Ablauf & ein paar Worte zur Technik
10 – 12 Uhr	Workshopeinheit ①
12 – 12:30 Uhr	Feedback-Runde
12:30 – 14:15 Uhr	PAUSE
14:15 Uhr	gemeinsame Besinnung
14:30 – 16:30 Uhr	Workshopeinheit ②
16:30 – 17 Uhr	Feedback & Abschied

Nach einer gemeinsamen Begrüßung und Einführung im Haupt-Zoomraum, werden die Links zu den einzelnen Workshops verteilt. Die Auswahl des Workshops erfolgt spontan am Workshoptag.

Es kann sowohl vormittags von 10 – 12 Uhr ein Workshop und nachmittags von 14:30 – 16:30 Uhr ein Workshop besucht werden. Wir hoffen, dass alle ihren Wunschworkshops besuchen können, können dies aber leider nicht garantieren.

Um den Zoom-Link zum Workshoptag zu erhalten, melde Dich bitte an unter:

**<https://www.arbor-online-center.de/amiki-workshoptag-2023>**

## **Folgende Workshops werden angeboten**

### **1. Workshop: Sinnesspazierspaziergang mit [Dörte Westphal](#)**

Wie ein Sinnesspaziergang Gelegenheiten für Achtsamkeit schaffen kann und welche Herausforderungen damit womöglich verbunden sind, ist Inhalt dieses Workshops. Kinder und Jugendliche sind mindestens auf ihrem Schulweg unterwegs, und auch während der gemeinsamen Zeit in Schule oder Kita lässt sich ein gemeinsames Erleben realisieren und vielleicht auch etablieren. Wir werden einen praktischen Spaziergang durchführen (egal wie das Wetter sein wird), um im Anschluss zu reflektieren.

*Gebraucht wird ein Tuch, um gesammelte Dinge drauf zu legen.*

### **2. Workshop: Achtsamkeit und Natur Natur als Kraftquelle im Außen und in uns mit [Mirjam Luchte](#)**

Ein Angebot für alle, die mit Anfängergeist und dem Wunsch nach „gelebtem Wir“ die Haltungen von Achtsamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und Dankbarkeit im Naturbezug erforschen möchten, um sich einerseits selbst emotional zu stärken und andererseits Impulse daraus angepasst in die eigene Arbeit kreativ einbringen möchten.

Von der Achtsamkeitspraxis zum gelebten Engagement – was lässt diese Samen in uns wachsen? In Zeiten, in denen viele Menschen in begleitenden Berufen eine emotionale Erschöpfung spüren, können wir uns bewusst auf die wohltuenden, ausgleichenden und Resilienzstärkenden Auswirkungen unserer menschlichen Verbindung zur Natur – Natur in uns, in anderen und um uns herum - ausrichten.

Wir werden in diesem Workshop inhaltlich mit Naturbezug üben, unsere Sinne einladen und dem zutiefst menschlichen Bedürfnis nach „Verbundensein“ nachspüren: Meditation, Wissenswertes aus der Umweltpsychologie zur emotionalen Gesundheit in der Natur-Mensch-Beziehung, achtsame Kommunikation in Dyaden- und Dialogpraxis und gemeinsame Abschlussreflektion zur Erfahrung und Umsetzung des Erlebten.

*Bitte bringe ein Element aus der Natur zum Workshop mit.*

### **3. Workshop: Stress lass nach!** **Förderung von Stressresilienz und Gesundheit im (Berufs-)Alltag** mit [Fabia Vasen](#)

Wie können wir im stressigen (Berufs-)Alltag gut für uns selbst sorgen? Wie das Gleichgewicht halten zwischen Leidenschaft, Ehrgeiz und Selbstfürsorge? Grenzen wahrnehmen und anpassen, sowie das akzeptieren, was ist?

Stress im (Berufs-)Alltag ist ein weitverbreitetes Phänomen und kann sich nachhaltig auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken – am Arbeitsplatz und darüber hinaus. Die Forschung zeigt, dass aktive Bewegung, Yoga und Achtsamkeitsmeditation positive Effekte bei (arbeitsbedingten) Stresssymptomen haben.

Die Übungen in diesem Workshop sind Teil des durch die Universität Amsterdam wissenschaftlich evaluierten Mindful2Work-Programms. Die drei Elemente Bewegung, Yoga und Meditation werden kombiniert, wir kommen von der Bewegung in die Ruhe, von außen nach innen. Wir bringen Körper, Geist und Seele wieder mehr ins Gleichgewicht und sorgen so für uns.

*Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage für Yogaübungen und Sitzmöglichkeit für Meditation (Sitzkissen, Stuhl)*

### **4. Workshop: Freifach Glück – Achtsamkeit als Schulfach** (nur 1 Stunde) mit [Michaela Mack](#)

Mit ihrem Unterrichtsfach „Mir zu Liebe – Freifach Glück“ schafft Michaela Mack optimale Bedingung, um Kindern und Jugendlichen, Möglichkeiten zu zeigen, mit persönlichen und emotionalen Herausforderungen sowie Stressoren von Außen besser umzugehen. Das hilft ihnen gleichzeitig dabei, ihr eigenes Potential zu entfalten. „Das Geheimnis starker und erfolgreicher Persönlichkeiten ist keinesfalls reines Glück“, so Michaela Mack „sondern man kann es erlernen.“

In diesem Workshop berichtet Michaela über das Entstehen, die erfolgreiche Umsetzung und wöchentliche Durchführung, aber auch die Hindernisse bzw. Herausforderungen im heutigen Schulsystem, so ein Unterrichtsfach umsetzen. Außerdem bekommen die Teilnehmenden zahlreiche praktische Übungen und Inhalte, die vor allem für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren geeignet sind. „Denn mit Jugendlichen kann man sich nicht einfach eine Stunde hinsetzen und meditieren“, erklärt Mack „da muss man sich mehr einfallen lassen“.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die das Gefühl haben, im Schulsystem etwas verändern und durch ihr Handeln dazu beitragen zu wollen, dass diese Veränderung vorangetrieben wird. Es sind auch alle willkommen, die Interesse daran haben, herauszufinden, wie wir Schüler und Schülerinnen dabei unterstützen können, die Freude beim Lernen aufrecht zu erhalten oder Menschen, die selbst Frieden, mit ihrer eigenen Schulzeit schließen wollen ☐

## **5. Workshop: Von Skepsis zu Neugier** **Jugendliche mit Mindfulness stärken – wie kann das gelingen?** mit [Madeleine Kamper](#)

Zwischen spielerischen Achtsamkeitsübungen für Kinder und dem Komplettprogramm eines MBSR-Kurses bewegen sich Jugendliche in einem oft noch relativ unerschlossenen Feld der Achtsamkeitsvermittlung. Und doch nehmen gerade in der Altersgruppe der 15 bis 20 Jährigen sowohl Stressbelastungen als auch psychische Erkrankungen unaufhaltsam zu. Mittlerweile wird der Ruf nach Stärkung von psychischer Gesundheit und Resilienz auch von Seiten der Jugendlichen selbst immer lauter. Aber wie holen wir sie ins Boot und was bieten wir ihnen an?

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir Jugendliche innerhalb und außerhalb vom schulischen Kontext praxisnah und alltagstauglich dabei unterstützen können, die Achtsamkeitspraxis als Ressource für sich zu entdecken und für den täglichen Gebrauch nutzbar zu machen. Neben vielen praktischen Tools und Best-of-Übungen gibt es Einblicke in den Ablauf eines 11-wöchigen YoungMind Kurses für Teenager sowie authentische Erfahrungsberichte und Gelegenheit zum Austausch.

Der Workshop richtet sich an alle, die bereit sind, sich mutig und neugierig auf die oft herausfordernde und komplizierte Welt der Jugendlichen einzulassen und ihnen auf Augenhöhe wertschätzend zu begegnen.

## **6. Workshop: Achtsame Kommunikation mit Kindern** *(nur vormittags)\** mit [Berenice Boxler](#)

Wir kommunizieren ständig – verbal und nonverbal. Wir reden uns oft den Mund fusselig und werden doch nicht gehört. Und irgendwann verlieren wir die Geduld, motzen und jammern selbst und fühlen uns ziemlich blöd hinterher. Wir alle reden manchmal zu viel. Aber wir Eltern ganz besonders. Denn: Wenn wir etwas nur oft genug wiederholen, dann muss es doch irgendwann ankommen, oder? Denn schreien wollen wir nicht, das ist falsch. Und dann passiert es doch... denn wenn wir normal sprechen, dann werden wir meist nicht gehört. Ein Teufelskreis.

In diesem Workshop, der eine Einführung in die Achtsame Kommunikation gibt, geht es um die Präsenz und die Verankerung im Körper, um das Zuhören und das Sprechen, das Interesse und um das miteinander sein – mit oder ohne Worte.

*\*6. Workshop wird nur einmal vormittags von 10 – 12 Uhr angeboten!*

## **7. Workshop: Herzbeschrmt durchs Leben! Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Mitgefühl und Positives kultivieren** *(nur nachmittags)\*\** mit [Selma Polat-Menke](#)

Das Herzbeschrmt-Programm macht es Ihnen leicht, Kinder und Jugendliche in Achtsamkeit einzuführen und sie bei ihren neuen Erkenntnissen hin zu einer freundschaftlich wohlwollenden und unterstützenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu begleiten.

Das große Plus ist die kraftvolle Bildsymbolik des beschrmtten Herzens, das sich als Leitmotiv durch das praxiserprobte Programm zieht. Es öffnet die Herzen der Kinder und Jugendlichen spielerisch und gleichzeitig tiefgreifend für eine achtsame Haltung und Lebensweise. Das Programm bietet unterschiedliche Zugänge zur Achtsamkeit: Musikhören, Malen, Bewegung - all das gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen junger Menschen und findet sich im Herzbeschrmt-Kurs wieder.

Im Workshop erhalten Sie eine theoretische und praktische Einführung in:

- das Programm mit seinen Etappen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Mitgefühl, Positive Neuroplastizität, Achtsamkeit in und mit der Natur / achtsamer Konsum.
- das Herzbeschrmt-Poster "Im Garten des Geistes": In jeder Stunde wird ein neues Symbol auf dem Bild erschlossen und jedeR gestaltet sein eigenes Bild kreativ weiter. Die perfekte visuelle Erinnerungssttze, um die herzbeschrmdende Haltung im Alltag nachhaltig zu etablieren. Für alle Altersgruppen geeignet.
- das Herzbeschrmt-Lied mit Bewegungen: In jeder Stunde gibt es eine neue Strophe mit Bewegungen, die den Inhalt verkörpern. Die Melodie und der Text wird von Kindern auch im Alltag gern gehört. Durch das Herzbeschrmt-Lied können sich die Inhalte tief verankern. Geeignet bis ca. 11 Jahre.

Berichtet wird auch über Praxiserfahrungen und es besteht die Möglichkeit für Fragen und Austausch.

*\*\*7. Workshop wird nur einmal nachmittags von 14:30 – 16:30 Uhr angeboten!*

## **8. Workshop: Achtsames Selbstmitgefühl für Jugendliche (MSC-T)** mit Niina Tamura

Menschen jeden Alters können von Selbstmitgefühl profitieren, aber Jugendliche vielleicht ganz besonders. Achtsames Selbstmitgefühl ist eine innere Ressource, die ihnen helfen kann, emotionale Höhen und Tiefen, die Suche nach der eigenen Identität und den Umgang mit Leistungsdruck zu bewältigen. Der Workshop bietet eine Einführung in die offizielle Jugendlichenversion des Mindful Self-Compassion (MSC) Programms. Bei MSC-T lernen Jugendliche Schritt für Schritt einen achtsamen und mitfühlenden Umgang mit Stress, Selbstkritik und schwierigen Gefühlen.

Der Workshop vermittelt einen ersten Einblick in die Hintergründe, Inhalte und Anwendungsgebiete des Programms.