

Name der AG: Achtsamkeits-AG – mit Achtsamkeit und innerer Balance durch den (Schul-)Alltag

Doppelklassenstufe: 7/8

Anlass und Ziel der AG

Die Achtsamkeits-AG richtet sich an die Schüler:innen, die lernen möchten, ihren Alltag stressfreier zu gestalten. Ziel ist es, durch verschiedene Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und Meditation innere Ruhe zu finden und die Konzentration zu verbessern.

Inhalt der AG

Neben Traumreisen und Visualisierungen zur Entspannung stehen auch Yoga-Übungen zur Körperwahrnehmung auf dem Programm. Ein wichtiger Bestandteil ist zudem die Arbeit mit positiven Affirmationen, die das Selbstvertrauen stärken und eine optimistische Grundhaltung fördern. In der monatlichen Tee-Stunde nehmen sich die Teilnehmer:innen bewusst Zeit für eine kleine Auszeit, um Erlerntes zu reflektieren und neue Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Präsenz der AG im Schulalltag und bei der Mitgestaltung von Schulkultur

Die AG trägt zu einem ausgeglichenen und stressfreien Schulklima bei. Die Schüler:innen können kleine Entspannungsübungen für Mitschüler:innen anleiten, Achtsamkeitsplakate gestalten oder Atemtechniken in Klassenstunden vorstellen, um die gesamte Schulgemeinschaft für das Thema Achtsamkeit zu sensibilisieren.

Ansprechperson:

Frau Montens, l.montens@schule.jugz.de

Frau Feyrer, s.feyrer@schule.jugz.de