

ACHTSAMKEITSIMPULSE



Liebe Schulgemeinschaft,

es wird noch eine Weile dauern, bis wir uns alle in der Schule wiedersehen können.

Vielleicht möchte sich der eine oder andere zuhause etwas Gutes tun, indem er sich auf den Weg begibt, ACHTSAMER ZU SEIN.

Dafür lasse ich euch in den nächsten Wochen Impulse zukommen. Jede Woche ein neuer Impuls.

Wer möchte, kann sich ja ein **Plakat/Bild zum Aufhängen** erstellen, auf dem die Impulse gesammelt werden.

Wenn man dieses aufhängt, ist der Impuls immer präsent.

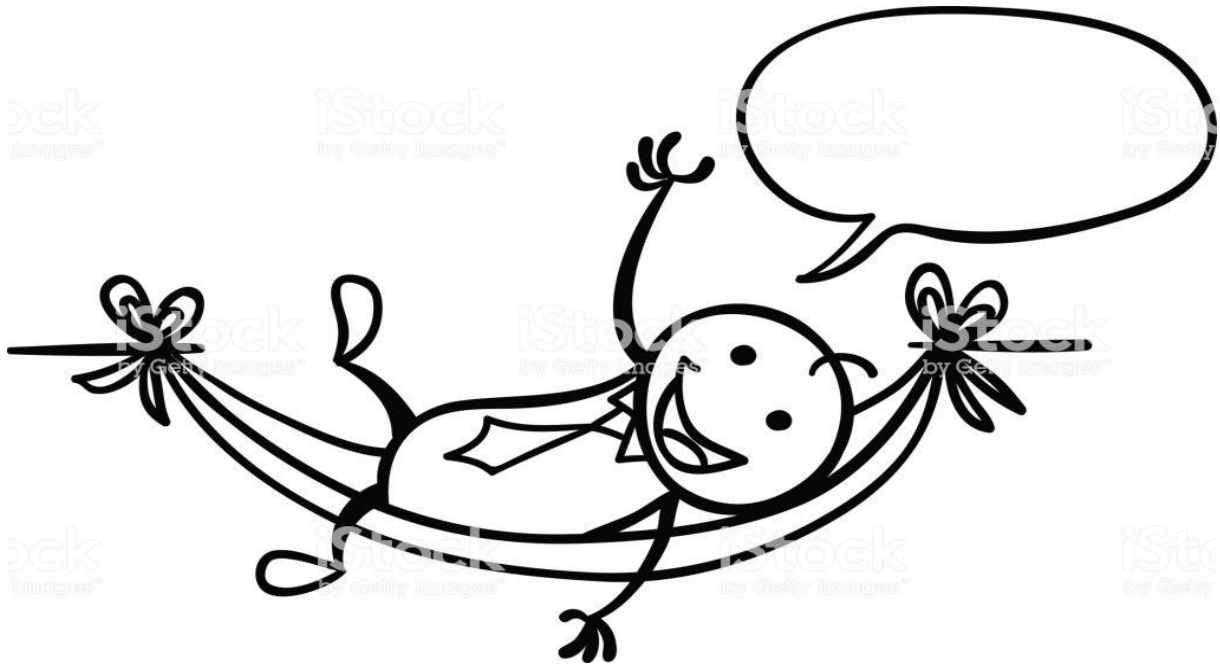
Ihr könnt euch auch **einmal in der Woche über den Impuls in eurer Familie oder mit Freunden austauschen.**

Oder ihr führt ein **ACHTSAMKEITSTAGEBUCH**, in dem ihr die jeweiligen Impulse und eure Erfahrungen damit niederschreibt.

ZEIT FÜR MICH

-

ZEIT, MEINE BEDÜRFNISSE WAHRZUNEHMEN



Oft überrollen uns die Aktionen des Tages so, dass wir nicht wirklich da sind.

Nimm dir mehrmals tagsüber bewusst einige Minuten Zeit, achte zunächst nur auf deinen Atem und, wenn du bei dir bist, überlege dir:

Wie geht es mir gerade, was brauche ich jetzt, damit es mir gutgeht?

Vielleicht ist es ein Spaziergang, Bewegung an der frischen Luft, eine Tasse Tee, ein Stück Schokolade, Musik hören, träumen oder einfach „NICHTSTUN“.

Du wirst spüren, dass diese Übung deinen Tag lebendiger werden lässt, du achtsamer wirst für deinen eigenen Bedürfnisse und dich nicht so gehetzt oder gelangweilt fühlst ☺



In der Fastenzeit habe ich dieses Jahr an einem DETOX-Wochenende ☺ teilgenommen.

Es war höchste Zeit, Körper und Seele zu reinigen, die RESET Taste zu drücken und das LOSZULASSEN, was nicht HEILSAM ist.

Am zweiten Tag bekamen wir die Aufgabe, auf einem kleinen Zettel aufzuschreiben:

- Was belastet mich im Moment?
- Auf wen oder auf was bin ich wütend?
- Gibt es etwas, das ich loswerden möchte?

Dann gingen wir an einen besonderen Ort, ein kleines, verwünschtes Bächlein am Waldrand neben einer großen Wiese. Zunächst sind wir auf der Waldwiese ganz bewusst Schritt für Schritt einen großen Kreis gegangen, haben auf unseren Atem geachtet, wurden ruhig und kamen bei uns und dem, was uns gerade belastet, an ...

Währenddessen wurde am Bach ein Feuer entzündet, und jeder durfte dann, wenn er oder sie bereit war, seinen Zettel ins Feuer werfen, der Rauch trug das Belastende davon, und das Fließen des kleinen Bächleins unterstützte dies. Alternativ hätte man sich auch einen Stein aussuchen und diesen in einen See oder Fluss werfen können.

Vielleicht gibt es ja auch bei euch einen verwünschten Ort, an dem ihr LOSLASSEN, verbrennen oder wegwerfen könnt, was eure Seele belastet.

Dazu lade ich euch diese Woche herzlich ein ☺. Es ist heilsam LOSZULASSEN !

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Erfahrung in eurem **Achtsamkeitstagebuch** festhalten.



WALDBADEN ist der neueste Trend für Entspannung, Erholung, zum Energietanken ... ein Spaziergang in der Natur bewirkt wahre Wunder 😊

Die vielfältigen Sinneseindrücke, wie das Zwitschern der Vögel, der Geruch von Tannennadeln, das Betrachten einzelner Wunder der Natur - wie z.B. die Mohnblume auf dem obigen Bild - oder das Grün des Waldes, stimulieren die Aktivität unseres Parasympatikus. Das ist ein wichtiger Teil unseres Nervensystems, der für Erholung und Regeneration bis auf Zellebene verantwortlich ist.

Der ideale Ort, um GEWAHRSEIN zu praktizieren, ist die NATUR.

GANZ DA SEIN; äußere Impulse unserer oft hektischen und lauten Welt fallen weg.

Was rieche ich?

Was sehe ich?

Was höre ich?

Wie fühlt sich mein Körper, mein Atem an ...?

Zudem stärken wir unser Immunsystem und fördern unsere körperliche und geistige Fitness.

Ich lade euch diese Woche herzlich ein 😊 in die NATUR zu gehen. Am besten täglich, und wenn es nur ein kleiner Spaziergang ist.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Naturerlebnisse/-erfahrungen in eurem Tagebuch festhalten.

Anhang:

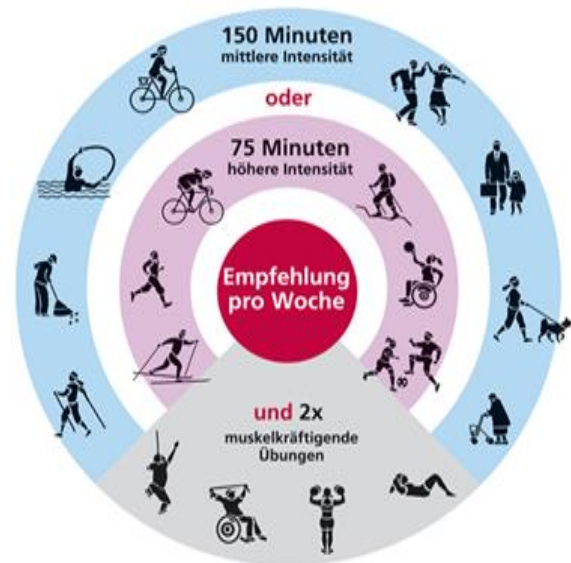
Gerade zur Zeit der reduzierten Möglichkeiten ist die Bewegung in der Natur ein Geschenk für uns alle - UMSONST und DRAUßEN

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden **vielfältige** Bewegungsformen.
Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene





Am 50. Tage des Osterfestkreises, also 49 Tage nach dem Ostersonntag, feiern die Christen alljährlich das Pfingstfest. Das Wort Pfingsten geht auf den griechischen Begriff „Pentekoste“ zurück, der für „fünfzig“ steht.

Laut Apostelgeschichte ist der Pfingstsonntag der Tag, an dem die Jünger Jesu vom Heiligen Geist erhellt wurden.

Sie konnten plötzlich in mehreren Sprachen reden und erhielten den Auftrag Christi, das Evangelium zu verbreiten. Man spricht auch vom sogenannten „Pfingstwunder“.

Durch dieses Ereignis entwickelte sich eine Einheit der Gläubigen, und es begründete somit die Kirche.

Vielleicht ist Pfingsten ein Tag, um innezuhalten ...?

Bin ich offen für Heilendes?

Wo gibt es etwas in meinem Leben, das ich heilen möchte?

Oder:

Was begeistert mich?

Wie kann ich den heilsamen Geist / die heilsame Begeisterung weitergeben ...?

Ich lade euch ein, in der kommenden Wochen ganz bewusst eine bisher schwierige Situation oder Beziehung zu heilen, indem ihr heilend aktiv werdet. Seid mutig - auch wenn Feuer und Sturm - also viel Energie unterwegs ist.

Umso schöner ist die Erlösung und Heilung.

Oder:

Seid mutig und bewegt etwas, das euch begeistert...

Und wenn ihr wollt, könnt ihr diese Erfahrung in eurem Tagebuch festhalten ☺.