

23. Mai 2019, 16.15-18.00 Uhr, Raum 1308

## Achtsamkeit in der Schule

### Praktische Übungen für Schüler\*innen mit Förderbedarf

Julian Frederic Stauss

Promovend Universität Passau (Achtsamkeit in der Lehrerbildung)  
und freiberuflicher Trainer



Mittlerweile ist wissenschaftlich gut erforscht, dass Achtsamkeit helfen kann, Geist und Körper zu entspannen und somit **gut gegen Stress** ist. Darüber hinaus konnte nachgewiesen werden, dass durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis **Gefühle** und die **Aufmerksamkeit** besser reguliert werden können. Was Achtsamkeit für Lehrkräfte sowie für Schüler\*innen außerdem beinhalten kann und welche Übungen sich insbesondere für Schüler\*innen mit Förderbedarf eignen, soll im Workshop mit gemeinsamen Praxisübungen sowie kurzen theoretischen Bausteinen vermittelt und reflektiert werden.

**Anmeldung unter:** [nashornwerkstatt@edu.lmu.de](mailto:nashornwerkstatt@edu.lmu.de)