



**SCHULEN WANGENTAL**  
**Schule Oberwangen**  
Feldackerstrasse 24  
3173 Oberwangen  
Tel. Schule:  
Tel. Schulleitung:  
E-Mail:  
Internet:

031 981 02 35  
031 984 00 77  
schulleitung.oberwangen@koeniz.ch  
www.schulenwangental.ch

Jahresprojekt 2016/17 in der Schule Oberwangen

## Gemeinsam achtsam

starke Lehrpersonen - starke Kinder

Achtsamkeit hat die Bedeutung innezuhalten, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten, sich auf sich selbst zu konzentrieren, die eigenen Gedanken, Gefühle, körperlichen Empfindungen und Sinneseindrücke ohne zu urteilen oder zu werten, wahrzunehmen.

Nachdem wir im letzten Jahr in der 4./5. Klasse während einem halben Jahr regelmässig Achtsamkeitsübungen praktizierten, hat sich das ganze Kollegium entschieden, in diesem Schuljahr mit einfachen, regelmässig in den Kindergarten- und Schulalltag eingebauten Achtsamkeitsübungen die innere Ruhe, das Sich - selbst - besser - Wahrnehmen und -Verstehen der Kinder zu nähren und zu stärken.

Die kleinen Übungen der Achtsamkeit lassen die Kinder langfristig zentrierter und ruhiger werden. Das Wohlbefinden, das Selbstwertgefühl, die Kreativität werden gestärkt und der Umgang mit innerer Unruhe, Stress, Ängsten und Anspannung gelingt ihnen besser. Es kann eine idealere Grundlage für Lernen und Kreativität entstehen.

### Die Teilnahme der Kinder ist freiwillig.

Die Regel lautet: Wer nicht mitmacht, darf die anderen Kinder nicht stören und soll sich in dieser Zeit ruhig verhalten.

### Beispiele von Achtsamkeitsübungen:

bewusstes Atmen, den eigenen Körper, Gedanken und Gefühle wahrnehmen, Klängen lauschen, achtsam sprechen, usw.

**Es würde uns sehr freuen, wenn Sie Ihr Kind in seiner Achtsamkeitspraxis begleiten mögen. Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen.**

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte bei uns.

Herzliche Grüsse  
das Kollegium Oberwangen und die Schulleitung

Oberwangen, 22. August 2016