



Die SchuWiDu starten mit Achtsamkeit in das neue Jahr

Wir alle erleben den Übergang zwischen den Jahren oft als hektisch und schnelllebig, genießen dann aber die Entschleunigung am Anfang des neuen Jahres. Diese Entschleunigung wollten wir für uns bei den SchuWiDu im Familienzentrum in Poing beibehalten und mit offenen Sinnen und einem ruhigen Geist die manchmal auch turbulente Zeit entspannter gestalten. So entstand unsere Projektwoche unter dem Motto: „**Mehr Achtsamkeit für mich und dich**“.

Ziel dieser Woche war es, uns auf eine fantasievolle Reise zu uns selbst zu begeben. Dabei wurden den Kindern verschiedene Aktionen angeboten. Zunächst wurden in



einem Gesprächskreis gemeinsam mit den Kindern Ideen gesammelt, was denn überhaupt Achtsamkeit sein könnte und was alles noch dazu gehört. Anknüpfend daran gab es ein Fühldomino, in welchem die Sinne geschärft wurden und Konzentration gefragt war. Mit einer Klangschalenmeditation versuchten wir im Anschluss, bei ruhigen Tönen uns selbst zu spüren und wahrzunehmen. Um unsere Fantasie ein wenig anzuregen, unternahmen wir auch eine Traumreise ins Land der Feen. Da Achtsamkeit aber nicht nur bedeutet, auf sich selbst zu achten, sondern auch auf andere, lernten wir den vorsichtigen Umgang miteinander bei Massagen mit verschiedenen Gegenständen wie Tennisbällen, Kastanien oder Watte. Am letzten Tag unserer Projektwoche probierten wir verschiedene Atemübungen und es gab eine Runde Entspannungsyoga. Gemeinsam wurden verschiedenen Übungen und Positionen ausprobiert und so konnten wir spüren, was unser Körper so alles kann und was ihm guttut.

In dieser sehr spannenden und abwechslungsreichen Woche lernten wir so uns selbst, aber auch einander besser kennen und auch verstehen ... mit Ruhe und Achtsamkeit.