

Achtung Kinder!

Grundkurs Achtsamkeit und Pädagogik

mit Steve Heitzer

*„Kinder bieten einen Grundkurs in Achtsamkeit und Herzensbildung.
Ein unbezahlbares Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung.“*

Mit Kindern lohnt es sich, auch das Tempo unseres Lebens zu drosseln. Statt Kinder möglichst schnell an unsere Beschleunigung zu gewöhnen, können *wir* die Chance ergreifen, *langsamer* zu werden und neu hinzuschauen, Herz und Sinne zu öffnen. So bieten sich Schlüsselerfahrungen für unsere Pädagogik, für Lebenskunst & Spiritualität.

Modul 1 **Wie geht *achtsam*?** Mit Kindern wachsen und lebendig werden: 5.Nov 2020

Modul 2 **Störungen haben Vorrang.** Konflikte mit Kindern als Chance: 19.Nov 2020

Modul 3 **Vom Kampf zum Spiel.** Achtsamkeit, Berührung und Körpereinsatz: 14.Jan 2021

Modul 4 **Frieden schließen und Freundschaft** – mit Kindern & mit uns selbst: 4.Feb 2021

Kurz-Retreat/Auszeit (optional): **Achtsamkeit, Muße, Meditation:** 18.-20.März 2021

Infos/Anmeldung: www.zaf-vorarlberg.at und www.steveheitzer.at

Ausführliche Beschreibung:

Achtung Kinder! Sie kennen das Schild an belebten Siedlungsstraßen oder vor Kindergärten und Schulen. Hier ist Schritt-Tempo angesagt. Mit Kindern lohnt es sich, auch das Tempo unseres Lebens zu drosseln. Statt Kinder möglichst schnell an unsere Beschleunigung zu gewöhnen, können *wir* die Chance ergreifen, *langsamer* zu werden.

- Um genauer hinzuschauen, was wirklich geschieht.
- Um Kontakt aufzunehmen, mit dem Kind, mit uns selbst, mit dem Augenblick
- Um Gelassenheit & Klarheit zu entwickeln, Güte & Mitgefühl, auch mit uns selbst.

Schritt-Tempo hilft uns, kein Kind in Gefahr zu bringen. Und mit ihnen können wir selbst üben, aus dem Erledigungsmodus auszusteigen und anzukommen an der „Adresse des Lebens: Hier und Jetzt“. (Thich Nhat Hanh).

Wer sich für Augenblicke Zeit nimmt, kann auch „die Fahrt besser genießen“. Unsere Tage mit Kindern sind vielleicht über Jahre hin unser Alltag. Die kostbaren und auch die schwierigen Momente summieren sich zu dem, was wir unser Leben nennen.

Wahrnehmen, beobachten und staunen, was uns durch den Kopf geht und unser Herz berührt. So bieten sich Aussichten und Einsichten für das ganze Leben.

Wer sich einlässt und innehält, kann mit Kindern auch in schwierigen Situationen eine Menge lernen und mit Kindern wachsen.

Modul 1 **Wie geht achtsam?** Mit Kindern wachsen und lebendig werden: 5.Nov 2020

Leben und Arbeiten mit Kindern ist keine Einbahnstraße, sondern Herausforderung und Chance, uns selbst neu auf die Spur zu kommen. Kinder sind kompetent und keine Objekte unserer Erziehung. Mit ihnen beginnt ein Übungsweg. Vieles können wir mit ihnen selbst neu entdecken und lernen. Achtsamer und respektvoller Umgang hilft uns, Verantwortung zu übernehmen und zugleich mit Kindern zu *wachsen*.

Modul 2 **Störungen haben Vorrang.** Konflikte mit Kindern als Chance: 19.Nov 2020

Konflikte können Schlüsselerfahrungen sein. Selbst wenn wir uns daneben benehmen. Wir können uns besinnen, nachspüren und die Dinge in einem andern Licht sehen. Achtsame Begleitung von Kindern erfordert und fördert Geistesgegenwart, Präsenz, „tiefes Schauen“.

Modul 3 **Vom Kampf zum Spiel.** Achtsamkeit, Berührung und Körpereinsatz: 14.Jan 2021

Wer mit Kindern zu tun hat, hat es mit Körperlichkeit zu tun – zwischen Kindern und mit uns. Doch Berührung und Körpereinsatz sind ein Tabuthema in der Pädagogik. Missbrauchsfälle und Angst vor Übergriffen machen ein vernünftiges Nachdenken und menschliches Miteinander fast unmöglich. Wie geht „professioneller Körperkontakt“? Wie adäquate Berührung – als Eltern wie als Pädagog*in? Wieviel Nähe, wieviel Distanz braucht es? Was brauchen Kinder? Und wie können wir darauf antworten? In der Praxis braucht es Antworten, Fehlerkultur und vertrauensvollen Austausch.

Modul 4 **Frieden schließen & Freundschaft** – mit Kindern und mit uns selbst: 4.Feb 2021

Alles, was wir im täglichen Umgang mit Kindern lernen können, können wir auch auf uns selbst anwenden: Achtsamer Umgang, Gelassenheit und Aufhören zu kämpfen. Mitgefühl und Güte fangen bei uns selbst an und führen immer wieder zu uns selbst zurück.

Kurz-Retreat/Auszeit (Optional): **Achtsamkeit, Muße, Meditation**

Langsamer werden, Innehalten, Ankommen, Be-Sinnung. Mit Kindern wachsen bedeutet auch, die Kraft des Nicht-Tuns und der Stille zu entdecken und uns der Unmittelbarkeit des Lebens neu zu öffnen: mehr spüren, weniger nachdenken. Meditation und Achtsamkeitspraxis führen uns an die „Adresse des Lebens“: zum gegenwärtigen Moment, ins Hier und Jetzt. Impulse von modernen Weisheitslehrern und aus der Botschaft Jesu werfen ein neues Licht auf unser Leben und auf unseren Alltag mit Kindern.

Zeitraumen und Organisatorisches Nachmittagskurs

Module jeweils 14 – 17 Uhr. *Zentrum für Achtsamkeit und Familie*, 6840 Götzis, Flurgasse 6. Änderungen vorbehalten. Bei veränderten Covid 19-Verordnungen ggf. Termin-Verschiebungen oder Umstieg auf Online-Zoom-Sitzungen.

Retreat: Voraussichtlich 18.März 19 Uhr – Sa 20.März 13 Uhr. Genauer Termin, Ort und Kosten werden noch bekannt gegeben.

Kosten (exkl. Retreat) Pädagog*innen: EUR 250, Eltern/Privatpersonen: je nach Möglichkeit EUR 150-250 , Ermäßigung nach Rücksprache möglich.

Referent:

Mag. Steve Heitzer, Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe. Fortbildungsreferent und Retreat-Leiter, 20 Jahre Erfahrung mit Kindern. Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit*, Arbor-Verlag 2016.