

NEWSLETTER

Hallo Ihr Lieben!

Frankfurt, Oktober 2024

Wie geht es Euch? Herbstferien sind noch, waren schon....

Durch meine Seminare erfahre ich hautnah, wie turbulent und herausfordernd es derzeit in den Schulen zugeht. Angesichts der unübersichtlichen und oft Angst schürenden Weltlage sollten wir uns bewusst machen, welches Gegengewicht wir mit der

täglichen Praxis von Achtsamkeit und Freundlichkeit im Alltag schaffen könnten. Es ist mir eine große Freude, dass wir nun wieder einen weiteren Achtsamkeitskreis in Frankfurt ziehen konnten: Es gibt Abordnungsstunden am Schulamt für die Implementierung von „Achtsame 8“ (für Lehrkräfte) und AiSCHU (Rahmencurriculum für Schüler_innen).

[PDF Achtsamkeit zieht Kreise](#)

❖ **AiSCHU Ausbildung in Berlin**

Die Ausbildung ist in diesem Monat super angelaufen mit vielen engagierten Lehrer_innen und dem Trainer_innen-Team (Sabine Bein, Anne Dahl, Daniel Kaufhold und Bénédicte Sigalas)

AiSCHU in drei Präsenz-Modulen mit vorgeschaltetem Online-Kurs „Achtsame 8 Wochen“ und Zoom-Begleitung aischu.berlin@gmail.com

❖ **AiSCHU in Wiesbaden/Naurod – Anmeldung ab jetzt möglich**

Ausbildung am Pädagogischen Zentrum Wiesbaden in AiSCHU

3 Module mit vorgeschaltetem Online-Kurs „Achtsame 8 Wochen“

18.3./19.3. und 19.5./20.5. und 2.6./3.6.2025, Anmeldung: info@pz-hessen.de

❖ **26.11.2024 16. Uhr bis 21.00 Uhr**

Großer Achtsamkeitstag in Frankfurt im Haus am Dom, Kooperation mit dem Schulamt Frankfurt und der Polytechnischen Stiftung Frankfurt,

Anmeldung über diesen Link! [Veranstaltungsdetails - Akkreditierung-online \(hessen.de\)](#)

Workshops durch unsere Multiplikator_innen für AiSCHU und Achtsame 8

Vortrag von Dr. Britta Hölzel über die neurowissenschaftlichen Hintergründe der Achtsamkeit.

**Habt einen wunderbar bunten Herbst mit viel Freude und Neugier
im stetigen Anfängergeist.: STAUNEN.
Alles Liebe für jede Einzelne, jeden Einzelnen – gerne höre ich von Dir.
Herzlich Vera**

Herzlich Vera

**Und wie in jedem Newsletter: Werde sichtbar mit Deiner Arbeit, Deiner Kreativität, Deinen
Ideen. Achtsamkeit zieht bunte Kreise.**

AiSCHU- Community sichtbar machen und Lehrer_innen ermutigen:

<https://www.youtube.com/watch?v=8oZFifLRpYo>

**Wenn Ihr Interesse habt, über Eure Arbeit zu berichten, führe ich ein kurzes youtube-
Interview via Zoom mit Euch und Ihr könnt zunächst über Eure Projekte berichten und
dann eine Übung vorstellen.**

Kontaktiert mich einfach über meine Webseite. info@vera-kaltwasser.de

Herzlich Eure Vera