

# Ein Achtsamkeitskurs

für Lehrer und Lehrerinnen

Mit Sr. Annabel (Chan Duc) und Sr. Jewel (Chau Nghiem)

**23.-25. März 2012 | 20.-22. April 2012 | 25.-27. Mai 2012**

jeweils von Freitag, 17:00h bis Sonntag, 16:00h.

Dieser Kurs hat zum Ziel, LehrerInnen zu helfen, die Aufmerksamkeit und Konzentration im Klassenraum zu fördern. Mit den hier gelehrtens Entspannungsübungen bekommen die TeilnehmerInnen ein Mittel an die Hand, ihrer Überlastung in der Schule entgegenzuwirken.

## Die KursteilnehmerInnen lernen,

- gut für sich selbst zu sorgen, so dass sie sich auch besser um ihre SchülerInnen kümmern können
- neue Wege der Kommunikation
- Kindern zu helfen, sich ihrer Gefühle besser bewusst zu werden
- SchülerInnen mit schwierigem häuslichen Hintergrund zu helfen
- Achtsamkeit und Vorurteilslosigkeit in den Klassenraum zu bringen
- Konflikte im Klassenraum besser zu lösen

## Glück im (Schul-)Alltag durch die Praxis der Achtsamkeit

Wie oft steuern wir durch unseren Alltag wie ein Düsenjäger auf Autopilot? Unser Geist fungiert als Steuersystem, das gleich nach dem Aufstehen damit beginnt, uns an all das zu erinnern, was heute, morgen und ganz dringend noch diese Woche erledigt werden sollte. Vielleicht gibt es auch noch eine schwierige Situation mit einem Schüler, bei einem Elterngespräch oder in unserem Privatleben, die uns zum xten Mal durch den Kopf geht und immer noch irritiert. Und während wir unsere Agenda ständig aktualisieren, absolvieren wir unseren komplexen und fordernden Alltag. Nicht selten bleibt irgendwann die Freude auf der Strecke, nicht wir genießen unser Leben, unser Leben zehrt uns auf.

Achtsamkeit bedeutet, Sorgen über die Zukunft und Gedanken an die Vergangenheit loszulassen, um im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Wenn es uns gelingt, zu uns selbst, unserem Körper und dem gegenwärtigen Moment zurückzukehren, können wir den Autopilot für diese Zeit abschalten und wieder mit dem Leben in Kontakt kommen. Wir kommen zur Ruhe und finden Freude und neue Lebendigkeit. Diese Praxis ist nicht nur für LehrerInnen hilfreich, auch unsere SchülerInnen können davon profitieren.

In dieser Veranstaltung haben auch Neulinge Gelegenheit, mehr über die Achtsamkeit zu erfahren und sie einmal selbst auszuprobieren.

## Zitate von Lehrern, die an diesen Kurs teilgenommen haben:

*„Seit langem habe ich mich nicht mehr so gut dabei gefühlt, ein Lehrer zu sein!“*

Lehrer aus Belgien

*„Als Ergebnis dieses Kurses werde ich ein Entspannungstraining für Schüler organisieren.“*

Lehrer aus Deutschland

*„Meine Einsichten aus diesem Kurs:*

- mir dessen noch bewusster zu sein, was in mir vorgeht
- in schwierigen Situationen freundlicher zu mir selbst zu sein
- die Kinder sich gegenseitig positive Aufmerksamkeit und Rückmeldungen geben zu lassen.“

Lehrer aus Holland

*„Meine Einsicht aus diesem Kurs: Ich habe über die Besonderheit von Nahrung nachgedacht: Wenn ich ein Stück Paprika esse, würde ich normalerweise denken: ‚Aha, ein Stück Paprika, diesen Geschmack und die Form kenne ich ja bereits.‘ Aber jetzt wurde mir klar, dass in Wahrheit jede Paprika neu und anders ist und nur ein einziges Mal gegessen wird, wie sehr sie der vorigen oder künftigen auch gleichen mag. Und dasselbe gilt natürlich auch für Regentropfen oder für das Lächeln eines Menschen, den du kennst: Sie alle sind einzigartig. Es zeigt, wie mechanisch wir die Dinge als gegeben betrachten, insbesondere wenn wir nicht achtsam sind.“*

Lehrerin aus Holland



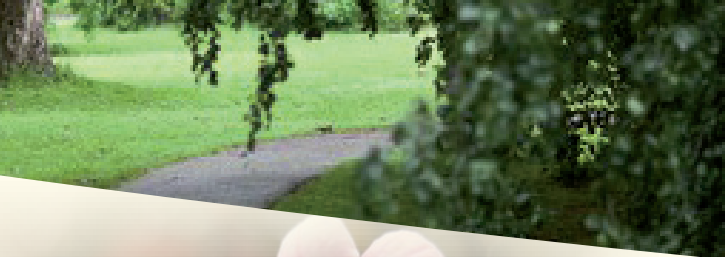
Dieser Kurs wird in drei Teilen an drei Wochenenden angeboten; es kann aber auch nur ein einzelnes Wochenende besucht werden. Kurssprache ist englisch mit deutscher Übersetzung.

Termin 1: 23.-25. März

Termin 2: 20-22 April

Termin 3: 25.-27. Mai





### Der Achtsamkeitskurs wird geleitet von

#### Sr. Annabel (Chan Duc)

ist die Leiterin der Praxis im EIAB. Sie kommt aus England, unterrichtete dort 15 Jahre lang als Lehrerin und wurde 1988 in Indien als erste westliche Frau von Thich Nhat Hanh zur Nonne ordiniert. Von 1997 bis 2007 war sie Äbtissin des Green Mountain Dharma Zentrums in Vermont (USA).

#### Sr. Jewel (Chau Nghiem)

ist in Chicago geboren und studierte Anthropologie (M.A.) in den USA. 1999 wurde sie von Thay ordiniert. Sie engagiert sich besonders in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

### Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh (Thay), Mönch und Zen-Meister aus Vietnam, ist einer der bekanntesten Achtsamkeitslehrer unserer Zeit. Er wurde 1926 geboren und trat mit 16 Jahren ins Kloster ein.

Während des Vietnamkriegs wurde er Mitbegründer der Bewegung des „Engagierten Buddhismus“. Er setzte sich für die Linderung des Leidens seines Volkes ein, weigerte sich aber, für eine der beiden kriegsführenden Parteien Stellung zu beziehen. 1966 wurde er von der vietnamesischen Regierung exiliert.

Zwei Jahre später nominierte Martin Luther King jr. ihn für den Friedensnobelpreis.

1982 gründete Thich Nhat Hanh „Plum Village“ (Frankreich), eine buddhistische Gemeinschaft, in der mittlerweile mehr als 200 Nonnen und Mönche die Achtsamkeitspraxis leben.

### Das Europäische Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB)

Im September 2008 gründete Thich Nhat Hanh das „Europäische Institut für Angewandten Buddhismus“ (EIAB) in Waldbröl. Hier hält er jährliche Retreats ab. Zahlreiche, von ihm autorisierte Dharmalehrer geben Kurse zu verschiedensten Themen. Die Übungen umfassen Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsames Essen, Tiefenentspannung, Austausch u.a.

Die hier unterrichtete Praxis hat ihren Ursprung im Buddhismus. Die Übungen setzen jedoch keinerlei religiöses Bekenntnis voraus, sondern stehen Menschen aller Kofessionen zur Verfügung.

#### Kontakt

Alle aktuellen Informationen und das vollständige Programm des EIAB finden Sie auf unserer Website [www.eiab.eu](http://www.eiab.eu). Hier gibt es auch ein Anmeldeformular.

Das aktuelle Kursprogramm können Sie auch bei uns anfordern. Bitte kontaktieren Sie uns unter [info@eiab.eu](mailto:info@eiab.eu) oder unter der Adresse unten.

Das EIAB befindet sich in Waldbröl, etwa 50 km östlich von Köln. Einen Anfahrtsplan findet Sie auf [www.eiab.eu](http://www.eiab.eu).

#### Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB)

Schaumburgweg 3  
51545 Waldbröl

+49 (0)2291 / 907 13 73  
[info@eiab.eu](mailto:info@eiab.eu)  
[www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)

