



Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration

Vera Kaltwasser

Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration Vera Kaltwasser

 **Download** [Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterr ...pdf](#)

 **Online lesen** [Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unte ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration Vera Kaltwasser

160 Seiten

Pressestimmen

»Lehrpersonen finden hier konkrete und praxiserprobte Hinweise, wie sie Achtsamkeit selber in ihren Alltag integrieren und im Unterricht vermitteln können.« ph Akzente

»Dieses Buch ist ein Leuchtturm in der Schulreform-Diskussion, weil es den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern im derzeitigen Veränderungs-Chaos (und darüber hinaus) Orientierung für sich selbst bietet.« GEW-Zeitung Rheinland-Pfalz

»Also entspannen Sie sich - und gönnen Sie sich dazu dieses empfehlenswerte Buch!« BASIS-Qualifikation am ZHW

»Behutsam vorbereitet, motivierend und mit flexiblen kleinen Elementen setzt Vera Kaltwasser Achtsamkeitsübungen im Unterricht ein.« Pädagogik Kurzbeschreibung

Wie Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Impulse und Emotionen zu regulieren und aufmerksam zu sein und wie sich dadurch ihre Selbstwahrnehmung verfeinert und ihre Selbstkompetenz sich erhöht, das erläutert Vera Kaltwasser in diesem Buch. Von den jüngsten Erkenntnissen der Hirnforschung und der Psychologie über das enge Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Gefühlen spannt die Autorin den Bogen zu praktischen Konsequenzen für den Unterricht. Erstmals wird hier ein prozessorientiertes Konzept vorgestellt, das die Kraft der Stille und der Selbstbesinnung für Kinder und Jugendliche erschließt. Die Schüler werden zu Forschern in eigener Sache und lernen, wie sie selbsttätig Stress bewältigen und innere Anspannung lösen können. Die Achtsamkeitsphasen, in denen auch mit Übungen aus dem QiGong gearbeitet wird, lassen sich nahtlos und mit geringem Aufwand in den Schulalltag einflechten. Ab der fünften Klasse (aber auch schon in der Grundschule) bis zum Abitur kann die Schulung der Achtsamkeit entscheidend zur Persönlichkeitsentfaltung beitragen.

„Ich begrüße die Publikation dieses Buches sehr, weil es Lehrerinnen und Lehrer darin unterstützt, die Verbindung von kognitivem Lernen mit sozialem Lernen endlich wieder ernst zu nehmen und sie in jeder einzelnen Phase des Unterrichts umzusetzen. Unsere wissenschaftlichen Studien an der Universität Bielefeld bestätigen den Ansatz von Vera Kaltwasser auf der ganzen Linie.“ (Prof. Dr. Klaus Hurrelmann) Über den Autor und weitere Mitwirkende

Vera Kaltwasser, Oberstudienrätin, Theaterpädagogin, Ausbildung in Qigong, Weiterbildung in Psychodrama (Moreno-Institut, Stuttgart) und in MBSR bei Prof. Kabat-Zinn (Omega-Institute, USA), zertifiziert für Lehrercoaching nach dem Freiburger Modell (Prof. J. Bauer)

Dr. Klaus Hurrelmann gehört zu den bekanntesten Kindheits- und Jugendforschern in Deutschland. Seit 1979 Professor an der Universität Bielefeld, wo er Sozial- und Gesundheitswissenschaft lehrte, ist er heute Professor of Public Health and Education an der Hertie School of Governance in Berlin. Er leitete von 1986 bis 1998 das Kooperationszentrum »Health Behavior in School Children« der WHO.

Download and Read Online Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration Vera Kaltwasser #6F4CYVXIGEJ

Lesen Sie Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration von Vera Kaltwasser für online ebookAchtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration von Vera Kaltwasser Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration von Vera Kaltwasser Bücher online zu lesen.Online Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration von Vera Kaltwasser ebook PDF herunterladenAchtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration von Vera Kaltwasser DocAchtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration von Vera Kaltwasser MobipocketAchtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration von Vera Kaltwasser EPub