

Achtung Kinder! – Die Reise geht weiter.

Online Vertiefungskurs Achtsamkeit & Pädagogik

mit Steve Heitzer & Berenice Boxler

*für Personen, die den Grundkurs „Achtung Kinder!“ besucht haben
oder einen anderen achtsamkeitsbasierten Kurs*

montags: 30. Mai, 20. Juni und 27. Juni 2022, jeweils 19.30-21.30 (online: Zoom)

*„Mit Kindern buchen wir ein unbezahlbares Seminar für Persönlichkeitsentwicklung,
Achtsamkeitspraxis und Herzensbildung.“*

Achtung Kinder! Mit Kindern sind wir oft zu schnell unterwegs, v.a. in Stress- und Konfliktsituationen. Es lohnt sich für die Kinder und für uns selbst, das Tempo des Lebens zu drosseln und unsere automatischen Muster loszulassen. Mit Kindern 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.

Wir vertiefen in diesem Kurs unsere Übung der Achtsamkeit, aus dem Erledigungsmodus auszusteigen und anzukommen an der „Adresse des Lebens: Hier und Jetzt“. (Thich Nhat Hanh). 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. Wer sich einlässt und innehält, kann auch in und aus schwierigen Situationen eine Menge lernen und mit Kindern wachsen.

1. Abend: Körper und Kontakt.

Wer mit Kindern zu tun hat, hat es mit Körperlichkeit zu tun – zwischen Kindern und mit uns. Es geht um ein tiefes Hineinspüren in den eigenen Körper, das eigene Wohlgefühl und um wahrhaftige Präsenz. Wir kommunizieren mit dem ganzen Körper, sind aber oft gar nicht zu Hause bei uns selbst. Und es geht um das ganze Wesen des Kindes, das vor uns steht, in all seiner Lebendigkeit. Wo sucht ein Kind statt Grenzen eher *Kontakt*? Wieviel Nähe, wieviel Distanz braucht es?

2. Abend: Kommunikation

Wir reden ständig – entweder mit dem Mund oder mit dem Körper. Sprache trennt oder schafft Verbindung. Mit Kindern machen wir oft zu viele Worte und suchen schnelle Lösungen durch Ansagen oder wir *erklären*, während das hilfreichste, einfachste und gleichzeitig schwierigste das *beschreiben* ist. Dabei dürfen wir bei uns selbst beginnen: „Um zum anderen ausgehen zu können, muss ich zuerst bei mir sein.“ sagt Martin Buber. An diesem Abend geht es um das „beschreiben“ dessen, was wir sehen (beim anderen), um die inneren Vorgänge der Interpretation (in uns) und was wir schließlich ausdrücken (Verbindung). Es geht um das Wie, das Wann, das Warum und das Wozu.

3. Abend: ...

Welche Themen sind da? Was liegt euch auf dem Herzen? Was möchtet ihr vertiefen? Wo ist ein ehrlicheres Spüren hilfreich?

praktische Informationen:

Kosten: 180 EUR, Ermäßigung nach Rücksprache möglich.

Anmeldung: bitte bis 25. Mai 2022 bei steve@steveheitzer.at
(Nachfragen: +43 680 55 25 721)

Referent*in: **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.

www.steveheitzer.at

und

Berence Boxler, Achtsamkeitslehrerin (MBSR, Eltern-Kurse, Kommunikation, Selbstfürsorge) für Privatpersonen und Institutionen (Schule und Erziehung, Öffentlicher Dienst, EU- Kommission), Retreat-Leiterin.

www.being-mindful.lu

*„Alle großen Leute waren einmal Kinder,
aber nur wenige erinnern sich daran.“*
aus: **Der kleine Prinz**