

Achtsamkeitsblume



Das Rad der Achtsamkeit

Die farbigen Segmente repräsentieren Eindrücke von innen (5 Sinne) und von außen (Körper spüren, Gefühle, denken über Beziehungen). Das „Youth Start“-Achtsamkeitsprogramm beinhaltet Übungen zu jedem der Segmente.



Ich bin achtsam.



ALI

ist eine weitere Achtsamkeitsübung und steht für

- A**tmen
- L**ächeln
- I**nnehalten

Die Achtsamkeitsblume

ist eine Übung aus dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm, das in einem ganzheitlichen Lernansatz Kompetenzen vermittelt, die selbstbestimmtes Denken und Handeln fördern. Kinder und Jugendliche werden dabei unterstützt, ihre Potenziale zu entfalten.

Mit Achtsamkeitstechniken schärfen wir unsere Wahrnehmung und fokussieren unseren Geist auf das Jetzt. Dabei lernen wir, uns selbst und andere zu beobachten, ohne dass wir be- oder verurteilen.

Ein achtsamer Umgang mit sich und anderen fördert die emotionale Intelligenz und ist Voraussetzung für sozialen Zusammenhalt.



Ergänzende Materialien und die „Youth Start“-Achtsamkeitsfilme findet man unter „Körper & Geist“ auf www.youthstart.eu

Credits: Initiative for Teaching Entrepreneurship www.ifte.at • Illustrationen: Helmut Pokornig, ALI: Ingrid Teufel • Kontakt: eva.jambor@ifte.at | johannes.lindner@kphvie.ac.at

Details zu den Lernmaterialien:
www.ifte.at