

# Achtsamkeit im Sport, in der Schule und im Alltag

Zu Beginn der Projektwoche wurden wir in verschiedene Gruppen eingeteilt, zu den entsprechenden Lehrkräften Frau Michiels, Frau Horbach und Frau Lorenz, in denen wir Entspannungs- sowie Atemübungen lernten. Das Projekt war lehrreich und ansprechend, da wir auf verschiedenste Weise lernten, mit Stress umzugehen und achtsam im Alltag zu sein. Die Zusammenarbeit zwischen den Lehrerinnen und Schüler\*innen war durchgehend entspannt und ruhig, so dass es keine Konflikte gab, was die Lernatmosphäre sehr angenehm gestaltete.

Im Laufe der Woche übten wir uns in verschiedenen Entspannungstechniken, wie das Häkeln oder Puzzeln, was die Konzentration beanspruchte. Diese Übungen lernten wir als Ausgleich für den alltäglichen Stress.

Hier sind Beispiele für unsere Bastelergebnisse:



Zudem lernten wir Achtsamkeitsübungen wie Qi Gong und Yoga kennen. Zu Beginn jeden Tages starteten wir mit der progressiven Muskelentspannung, die den einen oder anderen in den Schlaf zurückversetzte.

Wir haben diese Übungen erlernt, um die Entschleunigung zu fördern, besser zu lernen und um uns selber besser kennen zu lernen. Auch Nahrung bewusst wahrzunehmen und entspannt zu essen, haben wir mittels eines Gummibärchens ausprobiert. Am Ende der Woche sollten wir alle im Idealfall einen ruhigeren Geist und einen gesünderen Körper haben!



# Achtsamkeit

