

#### Titel

Thema:	Zentriert und gelassen - eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation mit Bezug zum Alltag
Veranstaltungsnummer:	44S510801

#### Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>In diesem Kurs üben wir, die Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf die Gegenwart zu lenken. Damit werden Gedankenspiralen und das Festhängen in endlosen To-do-Listen unterbrochen. Anstatt automatisch zu reagieren, kann sich ein Raum für bewusstes und kreatives Handeln öffnen.</p> <p>Der Online-Kurs erstreckt sich über 6 Wochen. Nach einer allgemeinen Einführung im ersten Termin werden in den darauffolgenden Wochen Meditationen zur Achtsamkeit auf den Körper, den Atem, die Gefühle und die Gedanken erläutert, angeleitet und reflektiert. Außerdem wird es alltagsbezogene Achtsamkeitsübungen geben. Für die Unterstützung von freiwilligen, selbständigen Übungen zwischen den Kursterminen werden wöchentliche E-Mails verschickt und Audiodateien zur Verfügung gestellt.</p> <p>Der Kurs kann als Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation oder zur Auffrischung der eigenen Meditationspraxis genutzt werden.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	(keine Zuordnung)

#### Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Lehrerinnen und Lehrer, Erzieher, Pädagogisches Personal
Schularten:	- Berufsbildende Schule, Gymnasium, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule, Grundschule
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	schulamtsbezogen
Leitung:	Juliane Voigt, Staatliches Schulamt Südthüringen
Dozenten:	Dr. Sabine Trott, Technische Universität Ilmenau

#### Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Bitte melden Sie sich für alle 6 Veranstaltungen an. Es sind keine einzelnen Module buchbar.
Weblink:	<a href="http://www.ilmenau-achtsamkeit.de">http://www.ilmenau-achtsamkeit.de</a>

#### Anbieter

Anbietername:	Staatliches Schulamt Südthüringen
Anbieteranschrift:	Hölderlinstraße 1, 98527 Suhl

E-Mail-Adresse: poststelle.suedthueringen@schulamt.thueringen.de  
Telefon: 03681/734100

#### Termin

Termin: 26.02.2026 19:00 bis 20:00 Uhr  
Dauer: 1,33 Zeitstunden  
Anmeldeschluss: 23.02.2026

#### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Videoplattform des Thillm, Big Blue Button, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka (Onlineveranstaltung)