



Pädagogisch-Theologisches  
Institut der Nordkirche



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Norddeutschland

## Achtsamkeitslehrer\*in werden – Weiterbildung in 2 Terminen

Achtsamkeit wirksam und praxisnah im  
schulischen Alltag einsetzen

15.9. und 3.11.2026, 15.45 - 18.45 Uhr,  
PTI Hamburg, Gaußstraße 71-75



[schule.pti.nordkirche.de](https://schule.pti.nordkirche.de)

## Achtsamkeitslehrer\*in werden

Diese zweiteilige Weiterbildung des PTI Hamburg richtet sich an Lehrkräfte, die Achtsamkeit als pädagogischen Ansatz erlernen und direkt im Unterricht umsetzen möchten. Ziel ist es, die Konzentration, emotionale Stabilität und Selbstregulation von Schüler\*innen zu fördern und zugleich die eigene Präsenz im Unterricht zu stärken.

Der Schulalltag ist zunehmend von Unruhe, Leistungsdruck und hoher emotionaler Belastung geprägt. Achtsamkeit bietet hier einen wissenschaftlich fundierten und zugleich praxisnahen Ansatz zur Unterstützung von Lern- und Unterrichtsprozessen.

Im Zentrum stehen konkrete Übungen, angeleitete Meditationen sowie direkt einsetzbare Materialien für den Unterricht. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden Audio-Meditationen, die sie unmittelbar im Unterricht einsetzen und zum eigenen Üben nutzen können. So entsteht ein praxisnahes Repertoire, das Aufmerksamkeit, innere Ruhe und Selbstregulation bei Schüler\*innen fördert und zugleich die Präsenz und Handlungssicherheit von Lehrkräften stärkt.



### Natalie Wollenschneider

ist seit über 20 Jahren im Hamburger Schulwesen tätig und Lehrerin am Gymnasium Corveystraße in Hamburg, wo sie Biologie, Religion und Philosophie unterrichtet. Neben ihrer Tätigkeit als Gymnasiallehrerin ist sie Achtsamkeits- und Meditationslehrerin sowie Stresscoach. In ihren Seminaren verbindet sie langjährige pädagogische Erfahrung mit einem naturwissenschaftlich fundierten Blick auf Stress, Achtsamkeit und Meditation.

## Ziel der Fortbildung

Nach Abschluss der beiden Termine sind Sie in der Lage,

- Achtsamkeit fundiert zu verstehen und selbst anzuwenden,
- kurze Übungen sicher anzuleiten,
- Meditationen direkt im Unterricht einzusetzen,
- Schüler\*innen in ihrer Selbstregulation zu stärken,
- und ein ruhigeres, konzentrierteres Lernklima zu fördern.

## Für wen?

Lehrkräfte aller Schulformen und Fächer:

- Grundschule
- Sekundarstufe I und II
- Berufliche Schulen

Sie erhalten im Seminar Audios mit Meditationen, die sofort im Unterricht einsetzbar sind.

## Termine

- Termin 1: 15.9.2026, 15.45 - 18.45 Uhr
- Termin 2: 3.11.2026, 15.45 - 18.45 Uhr

## Leitung

Hans-Ulrich Keßler, Natalie Wollenschneider (Referentin)





Pädagogisch-Theologisches  
Institut der Nordkirche

PTI der Nordkirche  
Gaußstraße 71-75  
22765 Hamburg

Anmeldung bis zum 8.9.2026



über: [https://schule.pti.nordkirche.de/  
veranstaltungen](https://schule.pti.nordkirche.de/veranstaltungen)