



Pädagogisch-Theologisches
Institut der Nordkirche



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

Achtsamkeit lehren – mit Meditationen, Weisheitsgeschichten und interkulturellem Lernen

16.2.2027, 15.45 - 18.45 Uhr,
PTI Hamburg, Gaußstraße 71-75



schule.pti.nordkirche.de

Eine vollständig ausgearbeitete Unterrichtsreihe mit Weisheitsgeschichten und Meditationen zur Förderung von Achtsamkeit, Resilienz und interkulturellem Lernen

Wie können Kinder innere Ruhe finden, mit schwierigen Gefühlen umgehen und ein achtsames Miteinander entwickeln?

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Weisheitsgeschichten, Meditationen und kreative Reflexionsaufgaben zur Förderung von Achtsamkeit, Resilienz und sozial-emotionalem Lernen im Unterricht eingesetzt werden können. Die Teilnehmenden erhalten das Arbeitsheft **„Weisheitsgeschichten und Achtsamkeit“** mit direkt einsetzbaren Materialien für Schule und Unterricht.

Das Heft verbindet Weisheitsgeschichten aus verschiedenen Kulturen und Traditionen mit Meditationen, kreativen Aufgaben und Gesprächsanlässen zu Themen wie Mitgefühl, Gemeinschaft, Selbstvertrauen, Konfliktlösung und innerer Stärke. Die Materialien sind praxiserprobt und können ohne aufwendige Vorbereitung unmittelbar eingesetzt werden. Zudem wird aufgezeigt, wie die Inhalte an den Hamburger Bildungsplan sowie die Fachanforderungen und Bildungspläne Schleswig-Holsteins anknüpfen. Dies erleichtert die Planung und Umsetzung im Unterricht. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden verschiedene Meditationen und Achtsamkeitsübungen kennen und üben deren altersgerechte Anleitung für den pädagogischen Alltag.



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,

- altersgerechte Meditationen sicher anzuleiten,
- Weisheitsgeschichten aus verschiedenen Kulturen didaktisch einzusetzen,
- zentrale Bereiche der Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen zu erarbeiten,
- Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Resilienz zu fördern,
- interkulturelle Dialoge im Unterricht anzuregen,
- Wertebildung und Gemeinschaftssinn zu stärken,
- ein ruhigeres, achtsameres und wertschätzenderes Lernklima zu fördern,
- Schüler*innen Übungen an die Hand zu geben, die sie selbstständig im Alltag nutzen können.

Für wen?

Lehrkräfte der

- Grundschule (ab Klasse 4)
- Sekundarstufe I

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

Materialien

Alle Teilnehmenden erhalten ein Unterrichtsheft mit Weisheitsgeschichten aus verschiedenen Kulturen der Welt, Reflexionsaufgaben, Arbeitsblätter und Meditationen für den direkten Einsatz im Unterricht sowie Audiodateien der Meditationen zur Nutzung im Schulalltag.

Termin

- 16.2.2027, 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 9.2.2026



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