

## **BNE Modul:** **Resilienz in Schule und Schulumfeld** Alltagsnahe BNE-Tools für den Unterricht

### **Termin:**

Mittwoch, 24. April 2024  
8:30 Uhr bis 15:30 Uhr

### **Ausrichter und Ort**

Umweltpädagogische Station Heidhof des RVR,  
Zum Heidhof 25, 46244 Bottrop

### **Leitung und Moderation:**

Astrid Müller, Karin Lammers,  
Dorothee Wiegard

### **Anmeldung und Rückfragen:**

[umweltbildungheidhof@rvr.ruhr](mailto:umweltbildungheidhof@rvr.ruhr)

Tel: 02045/4056-14

**Mitzubringen:** warme, wetterfeste und bequeme Kleidung und festes Schuhwerk, eventuell Mückenschutz, Yogamatte, Sitzkissen, Decke (falls vorhanden)

**Kosten:** kostenlos

SDG-Agenda 2030:



**Anrechnung:** Die Veranstaltung wird für SdZ voll angerechnet.



### **Zum Thema:**

Achtsamkeit, Gesundheit und Resilienz sind in aller Munde. Doch ist dies auch in der Schule umsetzbar? Gerade in Zeiten multipler Krisen ist ein achtsamer Umgang mit sich und anderen essentiell, um nachhaltig die eigenen Ressourcen zu stärken und Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Probieren Sie mehrere praxis-erprobte BNE-Tools als Ansätze zur Förderung von Achtsamkeit und Resilienz im Unterricht aus.

Die Anforderungen an die Schülerschaft wachsen, der Lerndruck scheint immer weiter zu steigen. Die Zeit für eine Atempause wirkt immer mehr deplatziert.

Doch die Praxis zeigt, dass sich durch Förderung von Resilienz und Achtsamkeit auch die Konzentration und Lernbereitschaft steigern lassen. Schulen, die sich regelmäßig mit Methoden zur Achtsamkeit beschäftigen, berichten über motiviertere Schüler:innen, die Wertschätzung erfahren und eine bessere Lernatmosphäre spüren. Erleben Sie in diesem Modul, wie Sie mit einfachen Mitteln und Methoden Achtsamkeit und Wahrnehmung fördern und Entspannung für alle in den Schulalltag bringen.



Foto: RVR/Astrid Müller

## Programm:

ab 08:30 Uhr	<b>Eintreffen an der Umweltpädagogischen Station Heidhof</b>
09:00 Uhr	<b>Begrüßung</b> und <b>Einführung</b> in die Veranstaltung Astrid Müller, Karin Lammers (Umweltpädagogische Station Heidhof) Dorothee Wiegard, NUA
10:00 Uhr	<b>Workshop-Phase I</b>
12:00 Uhr	Mittagspause mit vegetarischem Imbiss
13:00 Uhr	<b>Workshop-Phase II</b>
15:00 Uhr	Reflektion und Ausklang – BNE-Tools zur Achtsamkeit für die Schule?
15:30 Uhr	<b>Ende der Veranstaltung</b>

## Workshopangebote:

Die Teilnehmer:innen können vor Ort aus den drei Workshop-Angeboten je **einen** für den Vormittag und **einen** für den Nachmittag auswählen.

### Workshop 1: **Kreative Achtsamkeitstools für den Unterrichtsalltag**

Leitung: Dorothee Wiegard, NUA Recklinghausen

Raus aus dem Gedankenkarussell in die Ruhe und Konzentration, raus aus der Negativhaltung in eine positivere Sichtweise: Erfahren Sie ganz konkret, wie Sie z.B. mit „Glitzerglas“ und „Glücksbox“ die Aufmerksamkeit und innere Haltung Ihrer Schülerinnen und Schüler stärken können.

Achtsamkeitsübungen können Unterstützung beim Lernen, im Umgang mit Stress sowie mit starken Gefühlen wie Angst, Wut u.a. bieten.

Lernen Sie kreative Ideen und Achtsamkeitsübungen, leicht und flexibel einsetzbar, für ihren Unterrichtsalltag kennen.

### Workshop 2: **Shinrin Yoku – Naturerfahrung und Achtsamkeit im Wald**

Leitung: Astrid Müller, Umweltpädagogische Station Heidhof, RVR

Wie kann der Wald den Wunsch nach Stressbewältigungskompetenz der Lehrenden und Lernenden nachkommen und damit ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement unterstützen?

Im Workshop 2 helfen kleine Übungen zur Wahrnehmung mit allen Sinnen, zur Achtsamkeit, aber auch Bewegung und Meditation, einen Gang zurück zu schalten. Im Sinne eines ganzheitlichen Erfahrungszuwachses können wir mit den Schüler:innen die Wald-Natur des Schulumfeldes als Ressource begreifen, neue Energiereserven tanken, regenerieren und wieder im Hier und Jetzt ankommen.

### **Workshop 3: Kunst in der Natur – sinnliche Wahrnehmungsförderung und Ästhetik**

Leitung: Karin Lammers, Umweltpädagogische Station Heidhof, RVR

Der Zusammenhang von Kreativität und Naturerfahrung ist in der Umwelt- und Erlebnispädagogik unbestritten. Aber wie lassen sich diese Erfahrungen in den Schulalltag integrieren und damit die Erlebnis- und Wahrnehmungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler entfalten?

Im Workshop 3 werden wir gemeinsam die Ästhetik der Natur ergründen und die Vielfalt der Farben, Formen und Texturen von Naturmaterialien mit allen Sinnen erspüren. Die kreativ-praktische Auseinandersetzung mit den Naturmaterialien, das Erfassen der ihr innewohnenden Schönheit und Ästhetik entspannt und zentriert unsere Wahrnehmung und Konzentration für den Schulalltag.



Foto: RVR/Birgit Offert