

## ORGANISATION

### Ort:

Haus am Dom | Domplatz 3 | 60311 Frankfurt

### ÖFFENTLICHER VORTRAGSABEND AM 22.09.2020

- Anmeldung: [relpaed.frankfurt@bistuimlimburg.de](mailto:relpaed.frankfurt@bistuimlimburg.de)  
Stichwort: **Vortragsabend**, bis spätestens 11.09.2020
- Eintritt frei
- Der Abend bildet zugleich den Auftakt der Lehrer\*innenfortbildung „Achtsamkeit in der Schule – Persönlichkeit und Präsenz“ mit Vera Kaltwasser
- Coronabedingt ist die Anzahl der Teilnehmenden im Großen Saal begrenzt. Der Abend wird als Live-Stream gesendet: [www.hausamdom-frankfurt.de](http://www.hausamdom-frankfurt.de)

### VORTRAGSABEND UND WORKSHOP-ABENDE (DREIERREIHE)

- Anmeldung: [relpaed.frankfurt@bistuimlimburg.de](mailto:relpaed.frankfurt@bistuimlimburg.de)  
Stichwort: **Dreierreihe**, bis spätestens 11.09.2020
- Kosten für die Dreierreihe: 30€ | zu entrichten am ersten Workshop-Abend
- Abend-Einzelbuchung ist nicht möglich
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt

### Nähere Informationen:

Amt für katholische Religionspädagogik Frankfurt  
Domplatz 3 | 60311 Frankfurt  
Tel: 069 800 8718-300 (-302)  
[www.relpaed-frankfurt.bistuimlimburg.de](http://www.relpaed-frankfurt.bistuimlimburg.de)



HAUS AM DOM  
Katholische Akademie  
Rabanus Maurus



HAUS AM DOM  
Amt für katholische  
Religionspädagogik

## Das Potential der Achtsamkeit

Auftaktveranstaltung (nicht nur) für Lehrende  
Öffentlicher Vortrags- und Gesprächsabend  
mit Vera Kaltwasser und Dr. Ulrich Ott

22. September 2020 | 19:00 – 21:30 Uhr



## Achtsamkeit in der Schule – Persönlichkeit und Präsenz

Workshop-Abende für Lehrer\*innen  
mit Vera Kaltwasser

29. September und 20. Oktober 2020



HAUS AM DOM  
Amt für katholische  
Religionspädagogik

Haus am Dom | Domplatz 3 | 60311 Frankfurt

## DAS POTENTIAL DER ACHTSAMKEIT

Öffentlicher Vortrags- und Gesprächsabend  
22. September 2020 | 19:00 – 21:30 Uhr

Die Gesundheitsforschung weist auf, dass die Einübung der Haltung der Achtsamkeit ein wirksames Mittel zum Abbau von Stress und zur Ausbildung von Empathie ist. Die Pionierin der achtsamkeitsbasierten Methoden im deutschen Schulwesen, Vera Kaltwasser, und der Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott aus Gießen klären auf.

Dieser öffentliche Vortragsabend bildet den Auftakt der unten aufgeführten Lehrer\*innenfortbildung mit Vera Kaltwasser an zwei weiteren zusammenhängenden Workshop-Abenden.

### Mit:

Vera Kaltwasser, Oberstudienrätin,  
Theaterpädagogin, tätig in der hessischen  
Lehrer\*innenfortbildung  
Dr. Ulrich Ott, Psychologe, Neurowissenschaftler,  
Universität Gießen

### Leitung:

Susanne Beul-Ring und Dr. Horst Quirnbach  
Amt für katholische Religionspädagogik Frankfurt  
Dr. Thomas Wagner  
Katholische Akademie Rabanus Maurus, Frankfurt

## ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE – PERSÖNLICHKEIT UND PRÄSENZ

Zwei zusammenhängende Workshop-Abende  
für Lehrer\*innen (alle Schulformen)

An beiden Abenden geht es darum, das Potential der Achtsamkeit für den Lehrerberuf theoretisch und praktisch auszuloten.

### TEIL 1: ACHTSAM IM LEHRERBERUF

Dienstag, 29. September 2020 | 19:00 – 21:30 Uhr

An diesem Abend finden wir als Gruppe zusammen und beginnen das Abenteuer Achtsamkeit: Kurze bewegte und stille Achtsamkeitsübungen wechseln sich ab mit Phasen des Achtsamen Dialogs und des Achtsamen Schreibens. Für die kommenden Wochen bekommen Sie Anregungen, wie Sie die Haltung der Achtsamkeit in Ihrem Alltag umsetzen können.

### TEIL 2: ACHTSAM IM UNTERRICHT

Dienstag, 20. Oktober 2020 | 19:00 – 21:30 Uhr

Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht, eine Achtsamkeitspraxis in den Alltag einzufügen? Was haben Sie über Ihre persönlichen Stressoren, aber auch über Ihre Freudequellen in Ihrem Berufsalltag entdecken können? Diese Fragen stehen zusammen mit Übungen und einem Ausblick auf eine Fortführung der Achtsamkeitsarbeit auf der Agenda dieses Abends.

### Mit:

Vera Kaltwasser, Oberstudienrätin,  
Theaterpädagogin, tätig in der hessischen  
Lehrer\*innenfortbildung

### Leitung:

Susanne Beul-Ring und Dr. Horst Quirnbach

