



# Achtsamkeit & Herzensbildung

Angebote für Schulen

# Achtsamkeit im Lebensraum Schule

*„Angesichts schwindender Aufmerksamkeitsspannen und wachsender Stressbelastung hat sich Achtsamkeit als wirkungsvolles Konzept erwiesen, besser mit Stress umzugehen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Mitgefühl zu entwickeln.“  
(Daniel Rechtschaffen)*



Für  
Lehrer\*innen

- **Schnupperworkshops** mit Basics und praktischen Übungen für sich selbst und für den Unterricht
- **Lehrerfortbildungen** (auch als SchiLF möglich): Achtsamkeit als Beitrag zur Lehrergesundheit/ Umgang mit Stress und Belastung /Selbstfürsorge im Schulalltag/ Das achtsame Klassenzimmer
- **Achtsamkeitstrainings** als nachhaltiges Angebot
- AB 2019: **MBSR-Kurse: MBSR** \* ist das bekannteste und am längsten erprobte Stressreduktionsprogramm, das auf Achtsamkeit basiert.

*\*Mindfulness Based Stress Reduction*



Für  
Schüler\*innen

- **Schnupper-Trainings** zum Kennenlernen
- **Achtsamkeitstrainings** – altersgruppenspezifisch sowohl im Klassenzimmer als auch im Bereich der Ganztagschule
- **Intensiv-Trainings** für Abschlussklassen zur Prüfungsvorbereitung
- **Tage der Achtsamkeit und Stille** (AuS-Tage)  
Bezuschussung durch den Bayerischen Jugendring möglich!

**Zudem begleiten wir Schulen, die Achtsamkeit als eine besondere Schlüsselkompetenz nachhaltig etablieren wollen.**

# Herzensbildung

*"Die westliche Ausbildung ist fast nur auf die Entwicklung der Intelligenz und ein möglichst großes Wissen ausgerichtet. Die Herzensbildung kommt dabei wohl zu kurz. Es muss ein Gleichgewicht zwischen dem Gehirn und dem Herzen bestehen."*  
(Dalai Lama)

Wer bin ich eigentlich? Was macht mich aus? Wo bin ich im „flow“? Bei der Herzensbildung geht es um diejenigen Facetten des Menschseins, die in der Schule oft zu kurz kommen: unser persönliches, soziales und emotionales Befinden und die Frage nach unserem Stand im Leben. Wir schaffen Raum für die Begegnung mit den großen Fragen in uns und für Kreativität. Kurz dafür, mit dem eigenen Herzen in Berührung zu kommen.

- **Projekttag(e)** an der Schule mit dem Parcours „heartsteps“: Erlebensräume, die den Schüler\*innen die Möglichkeit geben, in einem ästhetisch ansprechenden Setting ihre existentiellen Fragen und ihre Wertorientierung in den Blick zu nehmen
- **Unplugged-Tage:** 2-4 Tage mit den Schüler\*innen ohne Beamer, Laptop, Handy – eben „unplugged“, in einem Bildungs- oder Selbstversorgerhaus; mit unseren Räumen zur Herzensbildung; kreative und erlebnisorientierte Methoden für die Persönlichkeitsbildung

**Mehr Informationen zu all unseren Angeboten unter [www.cordat.org](http://www.cordat.org)!**



## Wer wir sind:

Neben unseren Standorten in **Regensburg** und **Innsbruck** arbeiten wir als mobile Bildungswerkstatt **CORDAT herzensbildung** im Rahmen von Seminaren, Fortbildungen, Trainings und Projekten mit den Themenschwerpunkten **Achtsamkeit**, **Herzensbildung** und **ursprüngliches Spiel** (original play ®) im gesamten deutsch-sprachigen Raum, vor allem in Bayern, Tirol, Vorarlberg, Liechtenstein, Südtirol.

## Unser Team:



**Christian Heitzer**  
Pädagoge, Theologe,  
Germanist,  
Achtsamkeitslehrer,  
MBSR-Lehrer i.A.



**Nicole Balej**  
Dip. Theologin,  
Achtsamkeitslehrerin,  
MBSR-Lehrerin i.A.



**Steve Heitzer**  
Pädagoge, Theologe,  
Achtsamkeitslehrer,  
Autor

**cordat**  
herzensbildung

obere bachgasse 9 | D-93047 regensburg  
tel. +49 (0)173 699 4483 | mail: [herz@cordat.org](mailto:herz@cordat.org)  
[www.cordat.org](http://www.cordat.org)