



Achtsamkeit in der pädagogischen Praxis

Der AKiju-Kurs

Achtsamkeit in der pädagogischen Praxis

Der Kurs vermittelt Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, bietet Raum zur Selbsterfahrung und zeigt auf, wie Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integriert und weitergegeben werden kann. Altersgerechte, niederschwellige Übungen für Kinder und Jugendliche werden vorgestellt, die sich leicht in den päd. Alltag integrieren lassen.

Ab 11.02.2026, Mi., 18:30 Uhr, 6x

Online

330,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Achtsamkeit in der pädagogischen Praxis – der AKiju-Kurs

Ein sechswöchiger Onlinekurs für pädagogische Fachkräfte

Kinder und Jugendliche wachsen in einer zunehmend komplexen, oft herausfordernden Welt auf – und mit ihnen auch die Menschen, die sie begleiten. Pädagogische Fachkräfte sind im Alltag mit hohen Anforderungen, emotionaler Dichte und Zeitdruck konfrontiert. Achtsamkeit kann hier ein wirksames Instrument sein, um sich selbst zu stabilisieren, bewusster zu handeln und gleichzeitig Kinder und Jugendliche in ihrer emotionalen Entwicklung zu stärken.

Der AKiju-Kurs (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) richtet sich an Lehrer*innen, Erzieher*innen, Sozialpädagog*innen, Schulsozialarbeiter*innen und alle, die mit jungen Menschen arbeiten. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, bietet Raum zur Selbsterfahrung und zeigt auf, wie Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integriert und an Kinder und Jugendliche weitergegeben werden kann.

Zentrale Bestandteile des Kurses sind angeleitete Meditationen, achtsame Körperübungen, Reflexion und Austausch in der Gruppe. Ergänzt wird das durch theoretische Impulse, kurze Vorträge sowie Übungen zur Übertragung ins eigene Arbeitsumfeld. Dabei werden altersgerechte, niederschwellige Achtsamkeitsübungen für Kinder und Jugendliche vorgestellt und eingeübt, die sich leicht in den pädagogischen Alltag integrieren lassen – ob im Klassenraum, in der Gruppenarbeit oder in der Einzelbegleitung.

Ziele des Kurses sind u. a.:

- den Umgang mit Stress, Emotionen und innerer Anspannung bewusst wahrzunehmen und zu regulieren
- eine achtsame Grundhaltung im pädagogischen Alltag zu entwickeln
- Kindern und Jugendlichen einfache Achtsamkeitsübungen vermitteln zu können
- die Resilienz von pädagogischen Fachkräften, Kindern und Jugendlichen zu stärken, um mit schwierigen Lebenssituationen besser umgehen zu können
- Selbstfürsorge und Beziehungsqualität im Arbeitsalltag zu fördern

Der Kurs umfasst sechs Termine à 2,5 - 3 Stunden in einer festen Onlinegruppe. Zwischen den Treffen erhalten die Teilnehmenden kleine Übungen zur Vertiefung und Anwendung im Alltag.

Der AKiju-Kurs ist wissenschaftlich begleitet und wurde bereits von über 1.100 pädagogischen Fachkräften besucht. 89% der Teilnehmenden empfehlen ihn weiter.

Format & Methoden:

- Onlinekurs (Zoom), 6 Termine à 2,5 - 3 Stunden
- Praxis: Meditationen im Sitzen, Liegen, Gehen
- Theorie & Austausch: Impulsreferate, Reflexion, Kleingruppenarbeit
- Übungen für die eigene Praxis & für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Teilnahmevoraussetzungen:

Keine Vorerfahrung erforderlich – Offenheit und Bereitschaft zur regelmäßigen Praxis zwischen den Terminen sind hilfreich.

Ort: Online

Termine: Mittwoch, 11.02.2026, 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03.2026

Uhrzeiten: 18:30 – 21:30 Uhr (11.02.26 und 18.03.26)

18.30 – 21.00 Uhr (alle anderen Termine)

Mehr Informationen:

www.zeit-fuer-achtsamkeit-bonn.de

Ihre Dozierenden



Nicole Becker

Nicole Becker ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin mit Schwerpunkt auf Stressprävention für Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Mit Ruhe, Wärme und Erfahrung begleitet sie dabei, inmitten des Trubels präsent zu bleiben. Ihre Kurse verbinden Tiefe, Praxisnähe und Authentizität.

