



Durchatmen statt Durchdrehen - Mit innerer Ruhe durch Schule, Kita & Co.

Durchatmen statt Durchdrehen - Mit innerer Ruhe durch Schule, Kita & Co.

Im Bildungsurlaub “Durchatmen statt Durchdrehen” lernen pädagogische Fachkräfte, Achtsamkeit im Alltag anzuwenden. Mit Meditation, Bewegung und Theorie entwickeln sie eine achtsame Haltung, stärken Resilienz und lernen, Achtsamkeit kindgerecht zu vermitteln – für mehr Ruhe und Präsenz.

Mo-Mi, 24.08. – 26.08.2026

Mo. 09:30 - 16:30
Di. 09:30 - 16:30
Mi. 09:30 - 16:30

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

360,00 €

[Details & Anmeldung](#)

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub lernen Sie, inmitten hoher Anforderungen verlässlich bei sich zu bleiben – und Achtsamkeit nicht nur kennen, sondern im Alltag auch anwenden zu können. In einer ruhigen, wertschätzenden Atmosphäre üben Sie, frühzeitig Anspannung zu bemerken, Ihr Nervensystem freundlich zu regulieren und in herausfordernden Situationen präsent zu bleiben. Sie gewinnen Klarheit, Handlungsfähigkeit und eine Haltung, die Beziehungen stärkt – zu sich selbst und zu den Kindern und Jugendlichen, die Sie begleiten.

Wir arbeiten praxisnah und alltagstauglich: angeleitete Meditationen, kurze Body-Scans und einfache, achtsame Bewegungen wechseln sich mit knappen Theorie-Impulsen ab. Das Besondere liegt im Transfer: Aus den Themen und Übungen leiten wir konkrete Mikro-Formate für Ihren Berufsalltag ab – kurze Sequenzen, die in Pausen, Übergängen oder in der Gruppe unmittelbar Platz finden.

Der Bildungsurlaub bietet Raum zum Ankommen und Durchatmen: Sie entschleunigen, justieren Ihren inneren Kompass und entwickeln eine achtsame “Grundspannung”, die auch dann trägt, wenn es unübersichtlich wird. Zugleich gewinnen Sie Sicherheit im Anleiten: Sie lernen, niederschwellige Achtsamkeitsübungen kind- und jugendgerecht zu vermitteln, damit junge Menschen besser spüren, benennen und regulieren können, was in ihnen vorgeht. So entsteht mehr Präsenz im Miteinander – und ein pädagogischer Alltag, der nicht zusätzlich erschöpft, sondern stärkt.

Ob mit Vorerfahrung oder als Einstieg: Sie nehmen einen übersichtlichen Übungskatalog, klare Leitfäden und persönliche Routinen mit – und eine freundlichere Haltung sich selbst gegenüber. Kurz: mehr Ruhe im Innen, mehr Orientierung im Außen.

In diesem Bildungsurlaub...

...vertiefen Sie Ihre Achtsamkeitspraxis mit Atem-, Sitz- und Gehmeditation, kurzen Body-Scans und achtsamer Bewegung
... erhalten Sie prägnante Impulse zu Wahrnehmung, Stressreaktion, Kommunikation und “Freude als Ressource”.
...entwickeln Sie sofort einsetzbare Mikro-Übungen
...gewinnen Sie Sicherheit, kind- und jugendgerechte Achtsamkeitsübungen anzuleiten – für mehr Präsenz, Beziehungsqualität und Handlungsfähigkeit.

Ziele

- 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

Zielgruppe

Der Kurs 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.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



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.