



AUGEN AUF!
Die kleine Schule der Achtsamkeit



kijuhennef
KINDER- UND JUGENDSTIFTUNG HENNEF

Sicher in Dir - Sicher in der Welt

Die Kinder- und Jugendstiftung Hennef

Die Kinder- und Jugendstiftung Hennef (**KiJu**) unterstützt Kinder und Jugendliche im Stadtgebiet Hennef, die aufgrund ihrer Lebensumstände benachteiligt sind. Neben dem Frühförderprojekt **Frühdolin** engagiert sich die **KiJu** mit ehrenamtlichen **Lesepaten** in Kindertagesstätten und diversen Jugendprojekten.

Finanziell fördert die **KiJu** Projekte und Veranstaltungen anderer Institutionen oder Einrichtungen in Hennef, aber auch Privatpersonen, um deren Kindern die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.



Bei Interesse an der **Umsetzung des Achtsamkeitsprojekts in Ihrer Kita** wenden Sie sich gerne an direkt an die Kinder- und Jugendstiftung Hennef:

Maj Kockelmann
Projektkoordination
m.kockelmann@kiju-hennef.de
Tel: 0151-28760928



Kinder- und Jugendstiftung Hennef

Humperdinckstr. 24
53773 Hennef
Telefon 02242 888 572 (Di 9h-12h + Do 14h-16h)
www.kiju-hennef.de info@kiju-hennef.de

Die **KiJu Hennef** ist als selbständige Stiftung bürgerlichen Rechts sowie als freier Träger der Jugendhilfe in Hennef anerkannt.

Warum Achtsamkeit?

In einer Zeit der Reizüberflutung und eines erhöhten Medienkonsums, in der die Wahrnehmung in erster Linie auf äußere Reize gerichtet ist, führen uns die Techniken der Achtsamkeit wieder zu uns selbst.

Hierdurch nehmen wir uns, unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle wieder häufiger und bewusster wahr und können dem, was uns wirklich wichtig ist, (wieder) **mehr Aufmerksamkeit** schenken.

Auf dieser Grundlage werden wir in die Lage versetzt, **mehr Gelassenheit und Ruhe** zu finden und bekommen hierdurch die Möglichkeit, entspannter, reflektierter und flexibler auf stressige Situationen und/oder belastende Gefühle zu reagieren.

Dies gilt für alle Altersklassen.

AUGEN AUF! - Die kleine Schule der Achtsamkeit

... bringt eine Grundhaltung der Achtsamkeit in die Kitas, wo - begleitet durch ausgebildete Achtsamkeitstrainer*innen - gemeinsam mit den pädagogischen Fachkräften und den Kindern ein **achtsamer Umgang mit Mensch und Umwelt** erfahren wird.



Die Finanzierung?

AUGEN AUF! Die kleine Schule der Achtsamkeit wird durch Spendengelder finanziert. Das Angebot ist für die Kita, Fachkräfte und Kinder **grundsätzlich kostenlos**.



Achtsamkeit für Groß und Klein

AUGEN AUF! Die kleine Schule der Achtsamkeit richtet sich an pädagogische Fachkräfte und Kinder in Kindertagesstätten.

Dabei liegt der Fokus darin, dass zunächst die pädagogischen Fachkräfte Achtsamkeit (wieder-)entdecken, für sich persönlich Selbstfürsorglichkeit entwickeln und stabil im Alltag Zeiten des Innehaltens praktizieren.

Danach erlernen sie Methoden, um Achtsamkeit und Mitgefühl an die Kinder weiterzugeben.



Mitfühlende Beobachtung

AUGEN AUF! Die kleine Schule der Achtsamkeit wurde, angelehnt an das Kindness-Curriculum nach **Richard Davidson**, Center for Healthy Minds, als achtsamkeitspädagogisches Kita-Projekt in Zusammenarbeit der Kinder- und Jugendstiftung Hennef mit der Achtsamkeitstrainerin **Henrike Berners** und der Theaterpädagogin **Andrea Luca** entwickelt und 2023 erfolgreich als Pilotprojekt in der AWO Kita Wirbelwind erprobt.

