

## Fortbildung

Mit dieser Seminarbroschüre möchten wir einen Schritt mehr gemeinsamen Weges mit Euch gehen. Viele Fragen tauchen immer wieder bei Eltern und pädagogischen Begleitern auf: im Alltag mit den Kindern zu Hause, in der Begleitung der Kinder in nicht geradlinig verlaufenden Entwicklungsprozessen oder zum "Wie und Warum" des Waldtages, um nur einiges zu nennen. Eltern möchten für ihre Kinder das Beste und stoßen dabei nicht selten auf eigene Grenzen.

Mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen möchten wir sowohl Eltern in ihrem gesamten Elternsein stärken, als auch PädagogInnen und Interessierte in ihrer Arbeit mit Kindern unterstützen. Durch eingeladene Referenten möchten wir erweiterte und neue Sichtweisen ins Projekt hinein holen, Raum schaffen für die Erwachsenen und uns Zeit nehmen für eigene Fragen und Entwicklungsprozesse.

## Ein Tag im Wald im Winter... 17. Januar 2015

### Tagesseminar mit Kathrin Raunitschka

Zwischen St. Martin und Frühlingsanfang machen wir jeden Mittwoch den Wald in den Ravensbergen unsicher. Bei jedem Wetter: Regen, Niesel, Nebel, Sonnenschein, Schnee, Schneeregen, Eisglätte, Matsch, Pfützen.....

Wir haben einen festen Lagerplatz unter Buchen und Eichen, geschützt vor den Blicken der Spaziergänger, die sich im Winter nur spärlich bis zum Teufelssee wagen. Die Kinder sind oft stolz nach einem Waldtag – sie haben etwas erlebt, sich herausgefordert, sie haben sich und ihren Körper gespürt, die Magie des Waldes pur in sich aufgenommen, ihre Gesichter sind rot von der Kälte und der frischen Luft. Oft sind sie glücklich und erfüllt vom Tag.

Es ist die elementare Naturerfahrung, die der Wald für uns bereithält. Luft, Wasser, Feuer, Erde – mit diesen Qualitäten kommen wir an diesen Tagen in Kontakt. Ich denke, es ist das Pure der Erfahrung, das Einfache, Elementare, was den besonderen Reiz ausmacht.

Ich lade ein zu einem Tag im Wald, wie ihn die Kinder erleben. Wir treffen uns bei jedem Wetter um 9.00 Uhr an der Aktiven Schule und werden um 14.00 Uhr wieder da sein.

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und ein kleines Picknick mitbringen.

---

Referent:

[Kathrin Raunitschka– Iniatorische Prozesse & elementare Naturerfahrung](#)

Zeitraum:

17.01.2015, 9 – 14 Uhr

Teilnehmerzahl:

6 bis 15 Personen

Beitrag:

50€, Mitglieder im Verein Rappelkiste e.V. oder dem dazugehörigen Förderverein 30€

Anmeldeschluss:

10.01.2015

Anmeldung:

[fortbildung@rappelkiste-potsdam.de](mailto:fortbildung@rappelkiste-potsdam.de)

## **MBSR I - Achtsamkeitstraining**

### **8 Wochen Kurs mit Amrei Schwalm**



Achtsamkeit - ein offenes, bewusstes und nicht wertendes Gewahrsein der Erfahrung des gegenwärtigen Moments - ist eine universelle menschliche Fähigkeit. Unabhängig vom religiösen und kulturellen Hintergrund kann diese Fähigkeit trainiert und so zur Entfaltung der eigenen Potentiale mobilisiert werden.

Jon Kabat-Zinn entwickelte vor über 30 Jahren die Struktur des Kurses, basierend auf der buddhistischen Vipassana-Meditation, dem Hatha-Yoga und den Erkenntnissen der westlichen Psychologie und Medizin, und nannte das Programm „MBSR“ (mindfulness based stress reduction). Dabei wird Achtsamkeit systematisch angeleitet und geübt: im Liegen (Bodyscan), im Sitzen (Sitz-Meditation), in Bewegung („MBSRYoga“), im Gehen, Stehen und bei alltäglichen Verrichtungen, im Zwischen-Menschlichen.

Der klassische 8-Wochen-Kurs umfasst 8 Termine à 3 Stunden und einen Intensiv-Übungstag von 7 Stunden, die TeilnehmerInnen erhalten 4 CDs mit Übungsanleitungen und ein umfangreiches Begleitheft. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, über die Dauer des Kurses an 6 Tagen der Woche ca. 45-60 Minuten Übungszeit zu Hause einzurichten. Ebenfalls Voraussetzung ist ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch.

---

Referent:

Amrei Schwalm, teilweise auch mit Lothar Schwalm

Veranstaltungsort:

Rappelkiste e.V., Mandalaraum, Liefelds Grund 23-25, 14478 Potsdam

Zeitraum:

10.02.2015 – 31.03.2015, Dienstags 18 Uhr-21 Uhr

Teilnehmerzahl:

4 bis 10 Personen

Beitrag:

280 €

Anmeldeschluss:

jeweils bis 3 Tage vor Kursbeginn

Anmeldung:

amrei.schwalm@gmx.de [www.achtsamkeitundhomoeopathie.de](http://www.achtsamkeitundhomoeopathie.de) [www.mbsr-bb.de](http://www.mbsr-bb.de)

## **MBSR II - Achtsamkeitstraining**

### **8 Wochen Kurs mit Amrei Schwalm**



Achtsamkeit - ein offenes, bewusstes und nicht wertendes Gewahrsein der Erfahrung des gegenwärtigen Moments - ist eine universelle menschliche Fähigkeit. Unabhängig vom religiösen und kulturellen Hintergrund kann diese Fähigkeit trainiert und so zur Entfaltung der eigenen Potentiale mobilisiert werden.

Jon Kabat-Zinn entwickelte vor über 30 Jahren die Struktur des Kurses, basierend auf der buddhistischen Vipassana-Meditation, dem Hatha-Yoga und den Erkenntnissen der westlichen Psychologie und Medizin, und nannte das Programm „MBSR“ (mindfulness based stress reduction). Dabei wird Achtsamkeit systematisch angeleitet und geübt: im Liegen (Bodyscan), im Sitzen (Sitz-Meditation), in Bewegung („MBSRYoga“), im Gehen, Stehen und bei alltäglichen Verrichtungen, im Zwischen-Menschlichen.

Der klassische 8-Wochen-Kurs umfasst 8 Termine à 3 Stunden und einen Intensiv-Übungstag von 7 Stunden, die TeilnehmerInnen erhalten 4 CDs mit Übungsanleitungen und ein umfangreiches Begleitheft. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, über die Dauer des Kurses an 6 Tagen der Woche ca. 45-60 Minuten Übungszeit zu Hause einzurichten. Ebenfalls Voraussetzung ist ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch.

---

Referent:

Amrei Schwalm, teilweise auch mit Lothar Schwalm

Veranstaltungsort:

Rappelkiste e.V., Mandalaraum, Liefelds Grund 23-25, 14478 Potsdam

Zeitraum:

28.04.2015 - 16.06.2015, Dienstags 18 Uhr-21 Uhr

Teilnehmerzahl:

4 bis 10 Personen

Beitrag:

280 €

Anmeldeschluss:

jeweils bis 3 Tage vor Kursbeginn

Anmeldung:

## **Elternseminar**

### **Zweitagesseminar mit dem Schulteam**

Stellt euch vor, ihr hättet ein Haus zur Verfügung, mit Werkstatt, Bewegungsraum, Leseinseln, Garten und ruhigen Plätzen ausgestattet mit wunderbaren Materialien.

Stellt euch weiterhin vor, ihr hättet alle Zeit der Welt, um die Dinge zu erkunden, um zu experimentieren, alles zu lesen, alles auszuprobieren.

Stellt euch vor, dass ihr in alldem kompetente und achtsame Begleiterinnen und Begleiter zur Seite stehen, jederzeit.

Die Aktive Schule Potsdam ist so ein Ort, sie ermöglicht Kindern ab sechs Jahren ganzheitliches Lernen und will so ihr großes Interesse an der Welt erhalten. In unseren Seminaren könnt ihr euch selbst ein Bild vom Lernen in unserer Schule machen, davon wie die Kinder die Welt der Mathematik, der Sprache und anderer Themenfelder in unserer Schule erfahren können und verstehen lernen.

Neben den praktischen und theoretischen Seminaranteilen zu den Themen Sprache und Mathematik habt ihr die Möglichkeit, euch untereinander kennen zu lernen und gemeinsam mit uns über die Belange, Bedürfnisse und Wünsche der Schulkinder zu sprechen. Es geht uns darum, mit euch in den Austausch zu treten und durch eigenes Erleben mit den Materialien eine Vorstellung zu entwickeln, wie Lernen auch stattfinden kann. Wir möchten mit diesen beiden Seminaren eine gute Basis für unsere Zusammenarbeit schaffen, auf die wir immer weiter aufbauen wollen, sei es in den halbjährlichen Elterngesprächen oder den monatlich stattfindenden Elternabenden. Unsere Schule funktioniert nur mit Vertrauen: Vertrauen in die Pädagogik, die Lernbegleiter und zu aller erst natürlich in eure Kinder.

---

Zielgruppe:

zukünftige Eltern der Aktiven Schule Potsdam und Interessierte

Referent:

[Schulteam der Aktiven Schule Potsdam](#)

Veranstaltungsort:

Rappelkiste e.V., Komaraum, Liefelds Grund 23-25, 14478 Potsdam

Zeitraum:

28.02.2015 & 07.03.2015 jeweils von 10:00 bis 15:00 Uhr

Teilnehmerzahl:

Beitrag:

Buffetbeitrag

Anmeldeschluss:

21.02.2015

Anmeldung:

[fortbildung@rappelkiste-potsdam.de](mailto:fortbildung@rappelkiste-potsdam.de)