

Projektwoche „Achtsamkeit“ an der GS Woffenbach

Eine Woche zum Innehalten, Spüren und Stärken

Vom **07. bis 11. Juli 2025** stand unsere gesamte Schulgemeinschaft ganz im Zeichen der **Achtsamkeit**.

Als fester Bestandteil unseres Schulentwicklungsprogramms legen wir großen Wert auf **Wertebildung** sowie auf die **emotionale und soziale Stabilität** unserer Kinder. In diesem Schuljahr war „Achtsamkeit“ unser Leitwert – mit dem Ziel, Kinder in ihrer **Resilienz, Konzentration und Selbstwahrnehmung** zu stärken.

Was steckt dahinter?

Bereits das ganze Schuljahr über wurde Achtsamkeit aktiv im Unterrichtsalltag gelebt – mit Fantasiereisen, Yoga, Atemübungen, Mandalas, Entspannungseinheiten und Übungen zur Körperwahrnehmung.

Auch **Lehrkräfte** und **Eltern** wurden eingebunden:

-  Interne Fortbildung für das Kollegium
 -  Elternabend zum Thema „Achtsamkeit in der Familie“
 -  Regelmäßige Einheiten im Unterricht
-

Die Projektwoche: Eine besondere Zeit

In der **Projektwoche vom 07.–11.07.2025** stand Achtsamkeit im Mittelpunkt. **Kein regulärer Unterricht – stattdessen tägliche Ruhe, Kreativität und Begegnung.**

So war der Ablauf:

-  **1. & 2. Stunde:** Vorlesen, Malen, Basteln, Sinneserfahrungen und Entspannung im Klassenverband
 -  **3. & 4. Stunde:** **Workshops**, jahrgangsübergreifend und frei wählbar – täglich ein neuer Kurs!
-

Highlights der Workshops

Unsere Schülerinnen und Schüler konnten aus zahlreichen achtsamen Angeboten wählen – kreativ, bewegend und stärkend:

- 🎨 Glitzergläser basteln
- 🧵 Duftsäckchen nähen
- 🎲 Achtsamkeitsspiele & Achtsamkeitsbox
- 🤸 Partnerakrobatik
- 🧘 Reise in die Zauberwelt der Ruhe
- 🌲 Waldbaden
- 🐾 Tieryoga
- 💪 Superheldenübung
- 🙏 QiGong für Kinder
- 🌀 Knete selbst herstellen und ertasten

👉 **Zur Workshop-Übersicht:**
[Padlet-Link zur Projektwoche](#)

🤝 **Gemeinsam mit Eltern**

Besonders schön war die **aktive Beteiligung vieler Eltern**, die eigene Workshops anboten und so zum Gelingen der Woche beitrugen.
Diese enge Zusammenarbeit stärkte unsere Schulfamilie und zeigte, wie wir gemeinsam für unsere Kinder wirken können.

🎉 **Abschluss & Ausblick**

Am Freitag, den 11.07., fand die **Abschlussveranstaltung in der Aula** statt. Gemeinsam blickten wir auf eine Woche voller Ruhe, Achtsamkeit und innerer Stärke zurück.

Viele Elemente dieser besonderen Zeit sind nun **dauerhaft im Schulalltag** verankert:

- 🙏 **Atemübungen vor Leistungsnachweisen**
 - 🧘 **Regelmäßige Konzentrations- und Entspannungsübungen**
 - 🌀 **Kleine achtsame Rituale im Unterricht**
-

💚 **Unser Fazit**

Wir sind **stolz** auf unsere Schulfamilie – auf Kinder, Eltern und Kollegium – und freuen uns, diesen **achtsamen Weg weiterhin gemeinsam zu gehen**.