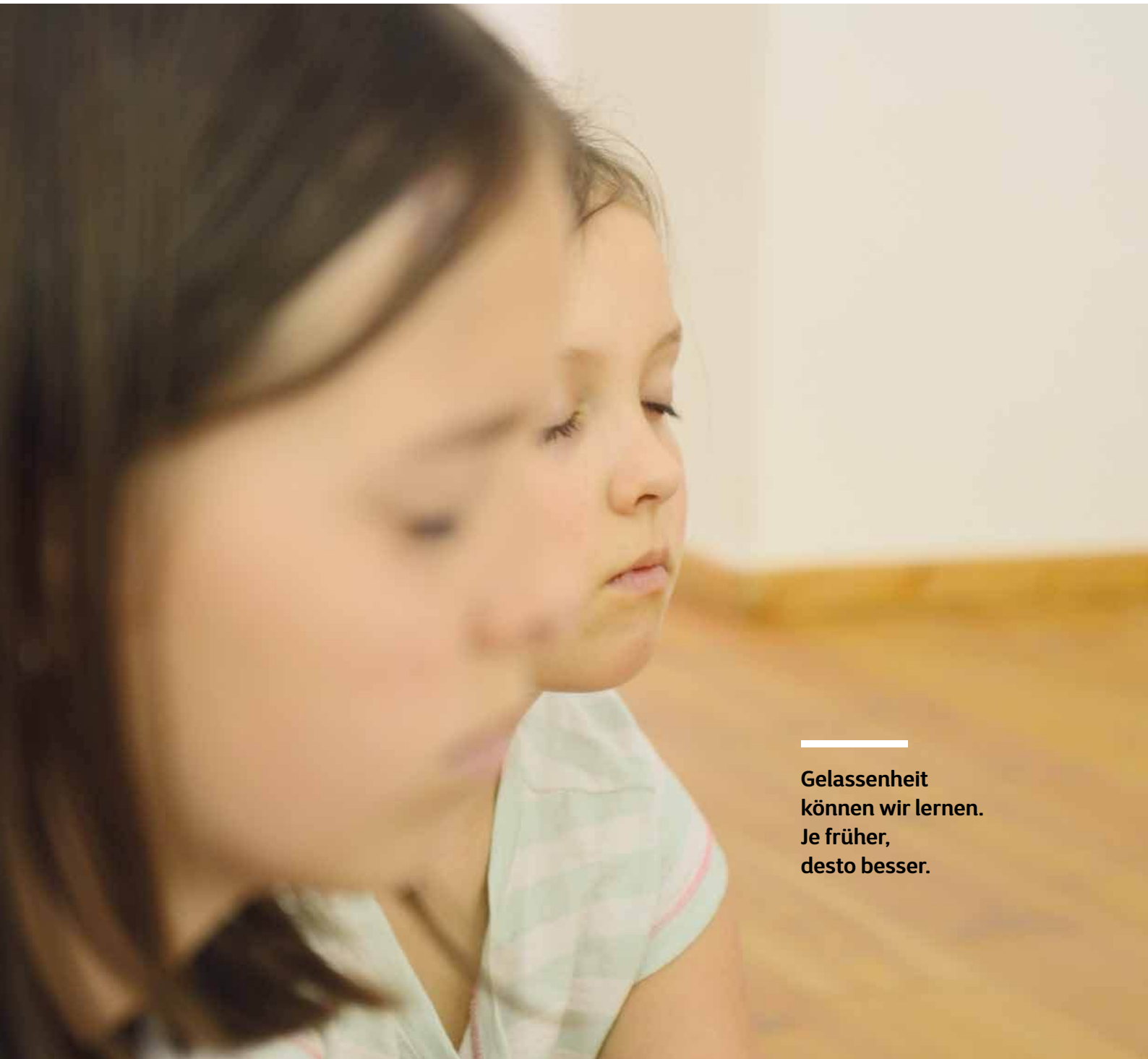




**happy
panda**



**Achtsamkeitstraining
für Kinder**



**Gelassenheit
können wir lernen.
Je früher,
desto besser.**

Was ist Happy Panda?

Happy Panda ist ein systematisches Achtsamkeitstraining, das speziell für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren entwickelt wurde. Es besteht aus Achtsamkeitsübungen, die über einen Zeitraum von 12 Wochen mit den Kindern erlernt und angewandt werden. Happy Panda arbeitet mit einem Netzwerk von Trainer*innen und kommt bundesweit in Kitas und an Grundschulen.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die deutsche Übersetzung des international verwendeten Begriffs „Mindfulness“. Achtsamkeit heißt, alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen und das auf diese Weise Erlebte nicht zu bewerten. Zu den wahrgenommenen Eindrücken zählen sämtliche Sinnesreize der äußeren Umgebung wie auch die eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen.

Die Methode der Achtsamkeit wurde vor 40 Jahren in den USA in Form eines systematischen Programms (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) für den medizinisch-therapeutischen Bereich von Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie ist heute das weltweit am besten evaluierte Stressbewältigungsprogramm und wird erfolgreich im Bildungs- und Gesundheitswesen, in sozialen Einrichtungen und Unternehmen angewandt.

” Für die Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren ist es ein Gewinn, sich einmal ganz anders mit dem Thema “Wer bin ICH?” auseinanderzusetzen. Es geht nicht nur um die eigene Wahrnehmung, sondern auch darum, wie ich mit anderen Kindern, Menschen und meiner Familie umgehe.

Jeannette Westphal, Kita-Leiterin
Kita „Helmistolche“, Berlin



Welchen Nutzen hat Achtsamkeit?

Systematisch erlernte Achtsamkeit führt zu:

- » mehr Selbsterkenntnis, Einfühlungsvermögen und sozialer Kompetenz
- » mehr Impulskontrolle und gesteigerter Handlungsfähigkeit bei starken Gefühlsausbrüchen
- » weniger Stress, Ängsten und Überforderungsgefühlen
- » ruhigerer und fokussierterer Atmosphäre im Unterricht
- » mehr Konzentration und Aufmerksamkeit sowie höherem Auffassungsvermögen

Warum Achtsamkeitstraining in der Schule?

Nach den Erfolgen in der Medizin wurde die Methode der Achtsamkeit für die Anwendung in Bildung und Pädagogik an verschiedenen Schulen getestet. Die Ergebnisse waren so überzeugend, dass systematisches Achtsamkeitstraining zunehmend an amerikanischen Universitäten sowie in Schulen und Kindergärten angeboten wird.

Die internationalen Erfahrungen zeigen ein signifikantes Potenzial des Achtsamkeitstrainings, die psychische Gesundheit und die sozialen Beziehungsstrukturen der Kinder sowie deren schulische Leistung positiv zu beeinflussen.

In Deutschland steht das Angebot von Achtsamkeit im Bildungssystem noch sehr am Anfang. Happy Panda möchte helfen, die international dokumentierten pädagogischen Erfolge und Erfahrungen in Deutschland nutzbar zu machen.

” Happy Panda hat zu einem freundlichen Klassenklima beigetragen. Behutsam werden die Schüler an die Übungen herangeführt – Stille, Entspannung und Konzentration werden erlebbar. So kommen die Kinder immer mehr mit sich selbst in Kontakt. Konkrete Anweisungen helfen ihnen, mit Wut und Ärger umzugehen.

Hiltrud Kolski, Lehrerin
[Hans-Fallada-Grundschule, Berlin](#)

Wie läuft das Training ab?

Das Curriculum von Happy Panda ist für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren geeignet und umfasst:

- » 40 bis 50 Minuten Achtsamkeitstraining in ein bis zwei wöchentlichen Einheiten für insgesamt 12 Wochen
- » einfache und aufeinander aufbauende Übungen, die dem jeweiligen Kontext flexibel angepasst werden können
- » Einbeziehung des pädagogischen Personals, um die Nachhaltigkeit zu sichern
- » alle notwendigen Materialien und Unterlagen
- » optionaler Auffrischkurs nach 3 bis 6 Monaten

Auf spielerische Weise entdecken die Kinder, was Achtsamkeit im Alltag bedeutet und wie sie eingeübt werden kann. Sie erforschen die Wahrnehmung von Empfindungen, Eindrücken, Gefühlen und Gedanken. So lernen sie etwa, Geräusche achtsam zu hören (Panda-Ohren), Atmung bewusst wahrzunehmen (Panda-Atmung) und Empathie zu entdecken (Herzensgrüße). Die Kinder erspüren ihren Körper und lernen, mit Stress und mit starken Emotionen umzugehen.

” Mir gefällt dass man so entspannt dabei ist und dass wir schon 4 Minuten geschafft haben. Ich fand das gut, als wir ganz langsam vom Stuhl aufgestanden und uns langsam wieder hingesezt haben. Ich war danach irgendwie fröhlicher!

Milena, 6 Jahre



Was kostet Happy Panda?

Die Kosten in Höhe von 60 € pro Einheit für die Klasse/Gruppe werden von den Eltern oder der Schule/Kita getragen. Für Integrationschulen oder Schulen mit besonderen Brennpunkten stehen regelmäßig öffentliche Fördergelder zur Verfügung.

Wer steht hinter Happy Panda?

„Jedes Kind sollte die Chance erhalten, eine bewusste persönliche Erfahrung mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu machen“, sagt Dr. Cécile Cayla, die Initiatorin von Happy Panda. Nach 15 Jahren Forschung hat sie sich entschieden, ihre wissenschaftlichen Fähigkeiten und ihre persönliche Achtsamkeitspraxis für die pädagogische Arbeit mit Kindern zu nutzen. Sie ließ sich im amerikanischen „Mindful Schools Curriculum“ zur Achtsamkeitstrainerin für Kinder ausbilden und startete im Jahr 2011 das Projekt Happy Panda, an dem bis heute mehr als 10.000 Kinder teilgenommen haben.



Dr. Cécile Cayla

Happy Panda wird von einem bundesweiten Netzwerk an ausgebildeten Trainer*innen getragen.

Kontakt

Happy Panda
Dr. Cécile Cayla
T 030 54907500
info@happypanda.training
www.happypanda.training

**Ihr zertifizierter
Happy Panda Trainer / Ansprechpartner:**

Rients Görbitz
Zertifizierter Lehrer für Achtsamkeit und MBSR /
Mindful2Work / MCP / Happy Panda

+49 156 78555900
kontakt@aware.ooo
www.aware.ooo