


Arbeitsplan für Februar/März 2021 – Achtsamkeit: Innere Ruhe tanken!

Viel Spaß und viel Erfolg – Eure Islamlehrer/innen

Unterrichtsmaterialien

Woche	Arbeitsmaterial/Anregungen	Aufgabe	Erledigt 
1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 1. Übung: Achtsamkeitsreise – Audio; ● Arbeitsblatt; „Zu Übung 1 – Meine Gedanken“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hör dir die Achtsamkeitsreise-Audio an ... Versuche mindestens einmal in der Woche diese Übung zu machen, damit du immer wieder Kraft für dein Leben tanken kannst! ● Male oder Schreibe auf, was deine Gedanken waren, während du dir die Audio-Datei angehört hast und deine Augen geschlossen waren ... 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 2. Übung - Was und Wer gibt mir Kraft, damit ich schwierige Zeiten gut überwinden kann? ● 3. Übung – Tafakkur / Achtsames Nachdenken 	<ul style="list-style-type: none"> ● Schreibe in die Herzen die Personen auf, die dir Kraft geben! Schreibe in die Wolken, welche Tätigkeiten dir Kraft geben und dir Spaß machen! (z.B. Bücher lesen,..) Wenn du mehr schreiben willst, male selbst Wolken oder Herzen hinzu! ● Übung 3; Bearbeite die Fragen auf dem Arbeitsbogen! 	