



Stille finden – Frieden lernen

19. Januar 2026 (Montag), 14:00 – 15:30

Kurs-Nr. 2610-3

Achtsamkeit und Konfliktlösungen für den Religionsunterricht

Inhalt

Stille und Achtsamkeit sind wichtige Quellen der Kraft – für Kinder wie auch für Erwachsene. In diesem Kurs erlebst du einfache Übungen, die Ruhe, Aufmerksamkeit und innere Balance fördern. Gleichzeitig lernst du spielerische Methoden kennen, mit denen Kinder lernen können, wieder Frieden zu schliessen – sei es mit Unterstützung oder selbstständig. Vorgestellt werden u. a. Konzepte wie Streitschlichter, Friedensseil und Friedensbrücke.

Du erhältst konkrete Anregungen, wie du diese Impulse im Religionsunterricht und in der Katechese einsetzen kannst.

Datum, Zeit

Montag, 19. Januar 2026, 14.00-15.30 Uhr

Ort

Aarau, Fachstelle Katechese – Medien, Hohl gasse 30

Kompetenzen

- Achtsamkeits- und Stilleübungen / Methoden der kindgerechten Versöhnung in katechetische Kontexte übertragen

Ziele

Die TN

- erfahren Stille- und Achtsamkeitsübungen und können diese mit Kindern anleiten.
- kennen verschiedene spielerische Methoden, wie Kinder Frieden schliessen können.
- können entscheiden, welche Ansätze für ihre Zielgruppe geeignet sind.

Zielgruppe

Katechetisch Tätige aller Zyklen sowie alle, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten und Impulse für Achtsamkeit und friedliche Konfliktlösung suchen.

Leitung

Daniel Poltera, Fachstelle Katechese – Medien, Römisch-katholische Kirche im Aargau

Kursgrösse

Max. 12 Personen

Kosten

Die Kurskosten werden von den beiden Aargauer Landeskirchen übernommen. Für Ausserkantonale 30.- CHF.

Anmeldung

Bis 9. Januar 2026

Anmeldeformular