



Name	Heimatschule	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum)
Barbara Vulic	Pestalozzischule Lüdenscheid	Fortbildung zum Thema „Mindfulness“ vom 9. bis 13. Januar in Rovaniemi (Finnland)

Meine eindrücklichste Erfahrung/Beobachtung

Wenn Du an Deine Reise und die Schulbesuche zurückdenkst, was ist Dir am eindrücklichsten in Erinnerung geblieben? Woran denkst Du zuerst? Was hat Dich zum Nachdenken angeregt (positiv wie auch negativ)? Was hast Du in Deiner Schule über Deine Erfahrungen berichtet?

Notiere zu einigen Buchstaben Schlagworte, mit denen Du zu den Impulsfragen Auskunft gibst.

A	Achtsamkeit, Akzeptanz
B	Bedürfnisse
C	
D	Dankbarkeit
E	Entspannung, Entschleunigung
F	Freude
G	Gelassenheit, Gesundheit, Genuss, Glück, Gefühle
H	Heilung, Horizont erweitern
I	Input
J	Jahresrückblick
K	Klarheit
L	Lebensfreude

M	Mindfulness, Meditation
N	Natur
O	
P	Pausen
Q	Quelle
R	Resilienz
S	Stille, Sinneswahrnehmung
T	Tatendrang
U	
V	Vergänglichkeit
W	Weitblick
X	
Y	Zufriedenheit
Z	