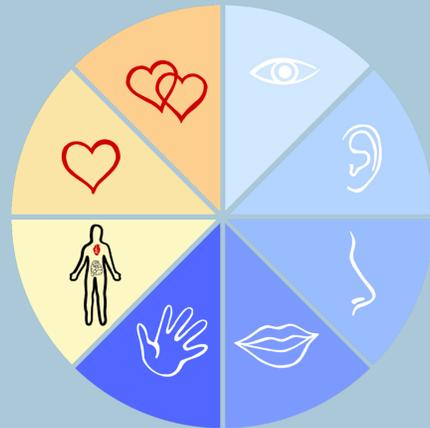


# Achtsamkeitsblume

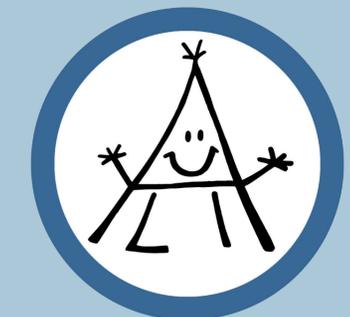


**Das Rad der Achtsamkeit**

Die farbigen Segmente repräsentieren Eindrücke von innen (5 Sinne) und von außen (Körper spüren, Gefühle, denken über Beziehungen). Das „You<sup>th</sup> Start“-Achtsamkeitsprogramm beinhaltet Übungen zu jedem der Segmente.



**Ich bin achtsam.**



**ALI**

ist eine weitere Achtsamkeitsübung und steht für

- A**tmen
- L**ächeln
- I**nnehalten

**Die Achtsamkeitsblume**

ist eine Übung aus dem „You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges“-Programm, das in einem ganzheitlichen Lernansatz Kompetenzen vermittelt, die selbstbestimmtes Denken und Handeln fördern. Kinder und Jugendliche werden dabei unterstützt, ihre Potenziale zu entfalten.

Mit Achtsamkeitstechniken schärfen wir unsere Wahrnehmung und fokussieren unseren Geist auf das Jetzt. Dabei lernen wir, uns selbst und andere zu beobachten, ohne dass wir be- oder verurteilen.

Ein achtsamer Umgang mit sich und anderen fördert die emotionale Intelligenz und ist Voraussetzung für sozialen Zusammenhalt.



Ergänzende Materialien und die „You<sup>th</sup> Start“-Achtsamkeitsfilme findet man unter „Körper & Geist“ auf [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Credits: Initiative for Teaching Entrepreneurship [www.ifte.at](http://www.ifte.at) • Illustrationen: Helmut Pokornig, ALI: Ingrid Teufel • Kontakt: [eva.jambor@ifte.at](mailto:eva.jambor@ifte.at) | [johannes.lindner@kphvie.ac.at](mailto:johannes.lindner@kphvie.ac.at)