



Achtsamkeitsprojekt der 2d Klasse

Im Rahmen der Achtsamkeitswoche war es unser Ziel, unser Bewusstsein für uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt zu stärken.

Jeden Tag starteten wir mit einer kurzen Achtsamkeitsübung. Dabei lernten wir, in uns hinein zu spüren, unsere Gedanken bewusst wahrzunehmen und durch positive Affirmationen den Tag mit einer positiven Haltung zu beginnen. Diese kleinen Einheiten halfen uns, mehr innere Ruhe zu finden und achtsamer mit uns selbst und anderen umzugehen.

Ein weiterer Teil des Projekts stand unter dem Motto „Wir ernten, was wir säen“. Gemeinsam pflanzten wir verschiedenes Gemüse und übernahmen Verantwortung für die Pflege der Pflanzen. Dabei wurde uns bewusst, wie wichtig Geduld, Aufmerksamkeit und Pflege für Wachstum sind – nicht nur bei Pflanzen, sondern auch im zwischenmenschlichen Miteinander.

Zum Abschluss der Woche beteiligten wir uns an einer Landschaftsreinigung im Bereich des Herrmann-Gmeiner-Parks. Ausgestattet mit Handschuhen und Müllsäcken sammelten wir Abfälle und trugen dazu bei, die Umgebung sauberer und lebenswerter zu gestalten.

