

# Leitfaden für externe, eintägige Anapana-Kurse für Kinder und Jugendliche



## Liebe Organisierende und Interessierte!

Eintägige Kinderkurse bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, in einem sehr kurzen Zeitraum die Anapana- Meditation zu erlernen, um diese für sich im Alltag anwenden zu können. Dies ist besonders dann effektiv, wenn die Kinder im Anschluss angeregt werden, regelmäßig gemeinsam weiter zu praktizieren, z.B. im Rahmen des Unterrichts, der Freizeitgruppe, u.ä.. Erfahrungsgemäß ist das Organisieren eines solchen Kurses dann besonders einfach, wenn die Bezugsperson (Sie) in regelmäßigem beruflichen oder persönlichen Kontakt und Austausch mit den Eltern und Kindern steht. Im Folgenden ein paar wichtige Details, um Ihnen die Organisation des Kurses zu erleichtern.

### Wann sollte der Kurs spätestens angemeldet werden?

- Bitte melden Sie mindestens 4 Monate vorher den Kurs an.

### Woher Informationen zum Aushändigen beziehen?

- Sie können sich den Info-Flyer direkt von der Kinderkursseite herunterladen und vervielfältigen oder auch per E-Mail beziehen. Dort finden Sie auch den Film „Time to Breathe“ (Zeit zum Atmen) über eine englische Schulklasse, die für einen Tag ins dortige Vipassana-Meditationszentrum reist, um Anapana zu lernen.

### Wie alt sollten die Kinder mindestens sein?

- Das Mindestalter beträgt 8 Jahre. Kinder bis 15 Jahren können am Kurs teilnehmen. Kurse nur für Jugendliche (bis 18) sind auch möglich, sollten jedoch eingeschlechtlich sein.

### Empfohlener Ablauf

09:00 Begrüßen, Kennenlernen, Regeln, Zeitplan, Räume zeigen, Kissen verteilen
09:30 Anapana-Einführung und Einführungsvortrag von S.N. Goenka
10:00 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
10:20 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
11:00 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
11:20 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
12:00 <i>Mittagspause - Essen und Spielen</i>
13:00 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
13:30 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
13:50 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
14:30 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
14:50 Meditation und anschließende Interaktion mit den Kinderkurslehrern
15:20 Spielzeit und Gespräche mit den Lehrern in Gruppen
15:40 Metta Meditation und abschließender Vortrag von S.N. Goenka
16:00 Kursende

### **Mindestteilnehmerzahl**

- Damit sich die Vorbereitung lohnt und damit die Kinder sich wohl fühlen, wäre es gut, wenn mindestens 10 Kindern am Kurs teilnehmen.

### **Was sollten die Räumlichkeiten bieten?**

- Einen Raum zur Meditation
- Einen Raum zum Essen und Spielen.
- Ausreichend sanitäre Einrichtungen.
- Garten bzw. eine Möglichkeit, sich weitgehend ungestört an der frischen Luft zu bewegen. Räume, die auch sonst für Kinder gedacht und gestaltet sind und somit

eine vertraute Atmosphäre bieten, eignen sich besonders, z.B. in Kindergärten und Schulen.

### **Mitglieder im Team (Vorbereitung und Durchführung)**

- ein/e Lehrer/in (wird vom Verein organisiert)
- jeweils ein männlicher und weiblicher Kursbegleiter (lokale Meditierende)
- 1 Spielleiter (lokale Meditierende), idealer Weise mit Kinderkurs- Erfahrung
- andere Erwachsene, die sich um die Verpflegung kümmern (z.B. auch nicht-meditierende Eltern) Die Betreuung der Kinder muss während der gesamten Kurszeit gewährleistet sein.

### **Was eignet sich für das Mittagessen?**

- einfach und vegetarisch (z.B. Spaghetti, Grießbrei oder belegte Brote und Salat)
- Obst und Getränke sind jederzeit zugänglich. **Wie melden sich die Kinder an?**
- Die Kinder dürfen nur mit Erlaubnis der Eltern teilnehmen. Anmeldeformulare können Sie von der Dhamma Dvara Homepage herunterladen und dann verteilen ([www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org) > Kurse für Kinder > Anmeldung).
- Sowohl Eltern als auch Kinder müssen jeweils ein Formular ausfüllen.
- Die Anmeldungen bitte gesammelt an den/die zuständige/n Kinderkurslehrer/in schicken.

### **Welche Spiele und Aktivitäten eignen sich besonders?**

- Gut sind Spiele, die keinen Wettkampfcharakter besitzen, aber dennoch einen körperlichen und kreativen Ausgleich zur Meditation bieten. Beachten Sie, dass die Zeit für freie Aktivitäten knapp bemessen ist.
- Auf Wunsch schicken wir Ihnen auch Spielideen per E-Mail. Besprechen Sie das Thema am besten telefonisch im Vorfeld mit dem/ der Kinderkurslehrer/in für den Kurs. **Übrigens:** Als Alter Schüler/ Alte Schülerin sind Sie herzlich eingeladen an den regelmäßig stattfindenden Vereinstreffen teilzunehmen und Fragen oder Ihre Erfahrungen im Kinderkurskomitee oder in anderen Bereichen mit einzubringen.

**Wir wünschen Ihnen und den Kindern einen tollen und inspirierenden Kurs, -  
Mögen die Kinder und mögen alle Lebewesen Frieden und Glück in sich  
finden!**

### **Das Kinderkurs- Komitee**

Vipassana-Vereinigung e.V.

[kinderkurs@dvara.dhamma.org](mailto:kinderkurs@dvara.dhamma.org)