

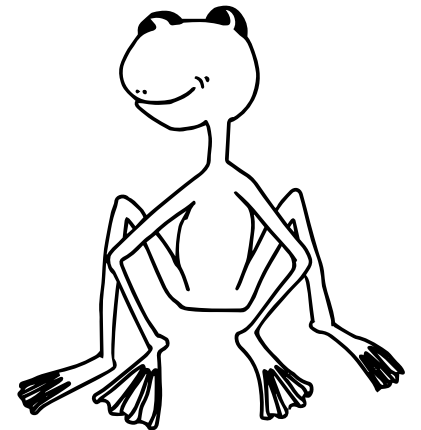
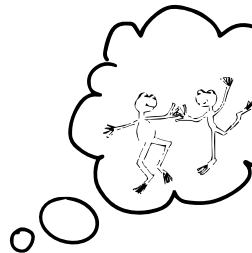
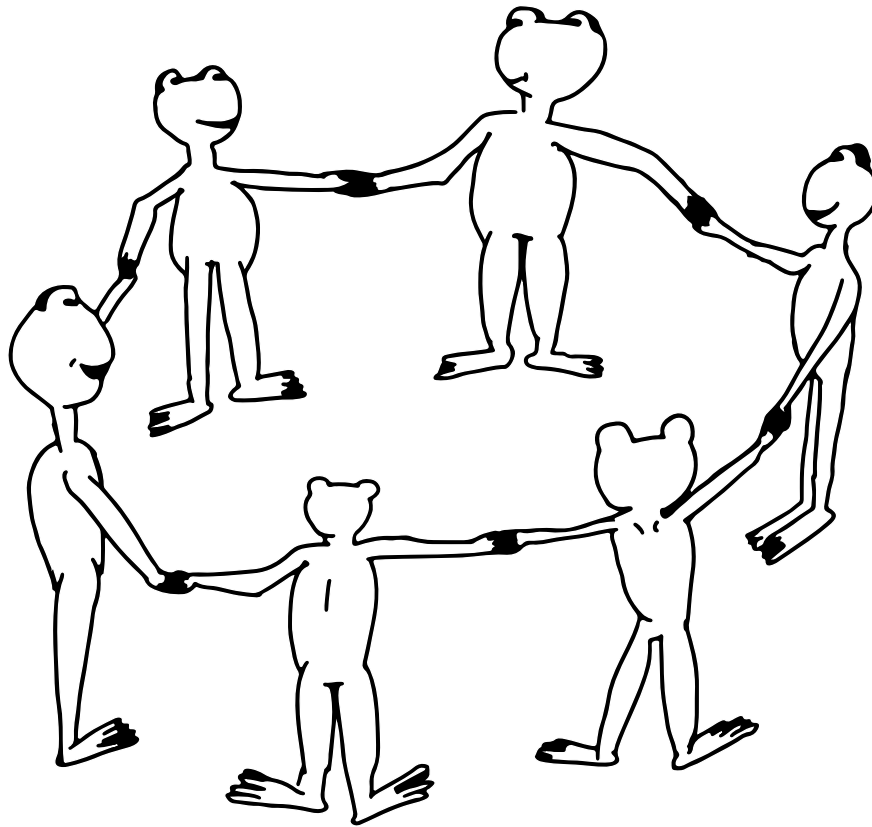
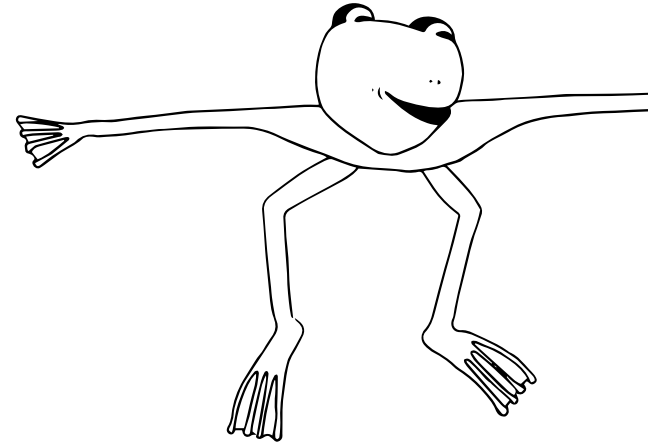
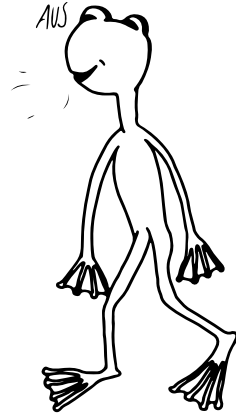
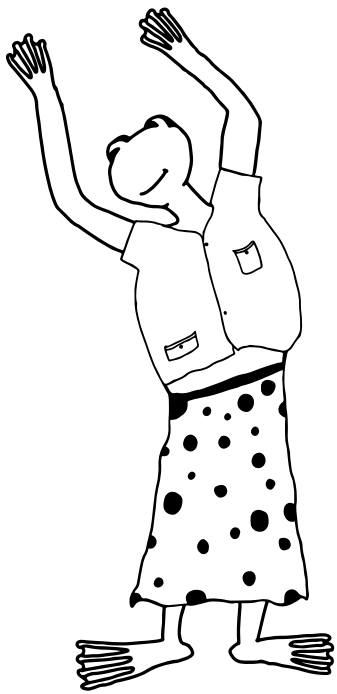
The oolbox



is you



www.thetoolboxisyou.com



Kalender Gebrauchsanweisung

Alle machen mit, alle sind mal dran.
Tragt Euch abwechselnd in die Wochentage ein.

Heute bist Du dran mit Anleiten der gemeinsamen Übung.
Du kannst wählen zwischen folgenden Übungen:

Atmen

Danken

Essen & Trinken

Bewegen

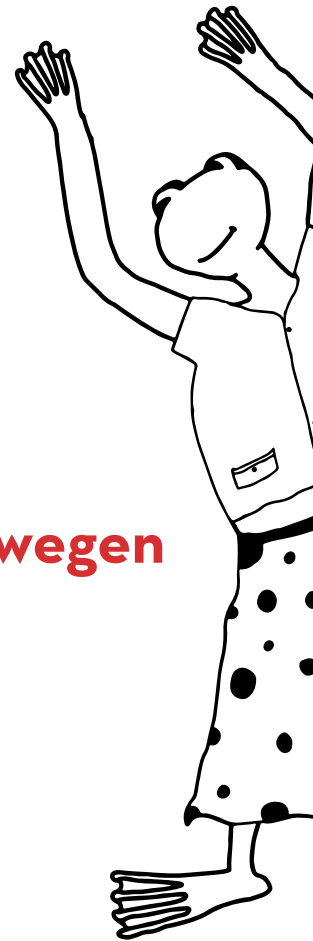
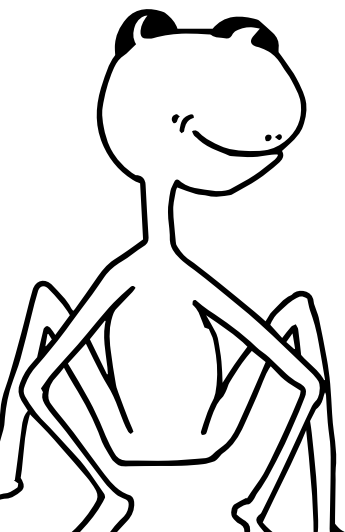
Hier gibt's kein Richtig oder Falsch, Deine Idee wird cool sein.
Probier's aus! Es kann nichts schief gehen los geht's alle machen mit.

Tipps

Deine Übung darf offen und ideenreich werden und kann in der Wiederholung spontan sein.
Ist sie im Sitzen, Stehen oder Liegen oder Deine eigene brillante Idee.

Tauscht Euch aus, wie fühlt es sich an? Angenehm oder unangenehm?
z.B. was Du erlebst bspw. ich stehe auf einem Bein, mein Knie wackelt

Falls Dir nicht gleich etwas einfällt, sind auf der letzten Seite (zum ausklappen und ausschneiden)
ein paar Tipps und Ideen zum Anleiten Deiner Übung :)



Januar

Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1

2

3

4

5

6

7

8

9



10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

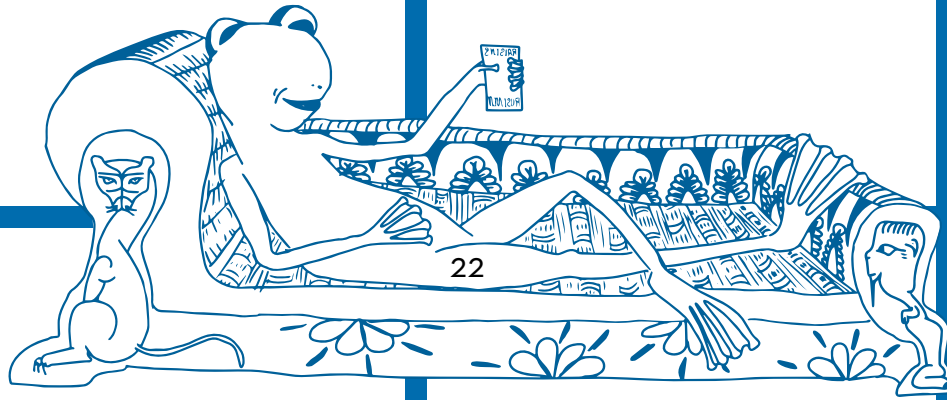
27

28

29

30

31



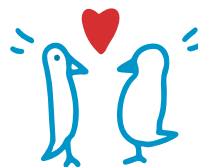
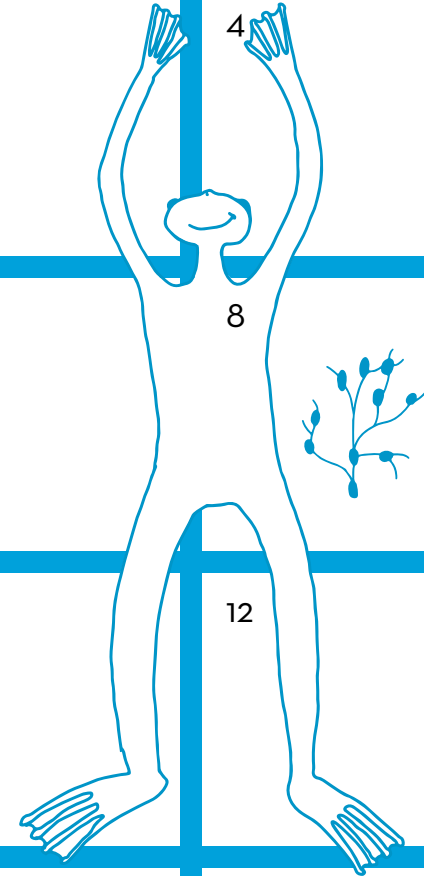
Februar



Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16



17

18

19

20

21



22

23

24

25



26

27

28

29



März



Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16



17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



April

Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1

2

3

4

5

6

7

8

9

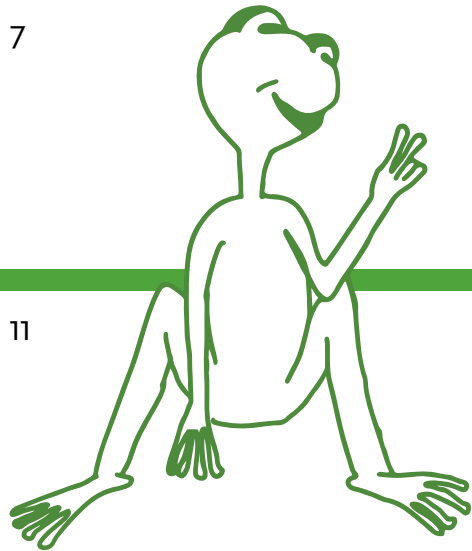
10

11

12

13

14



15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

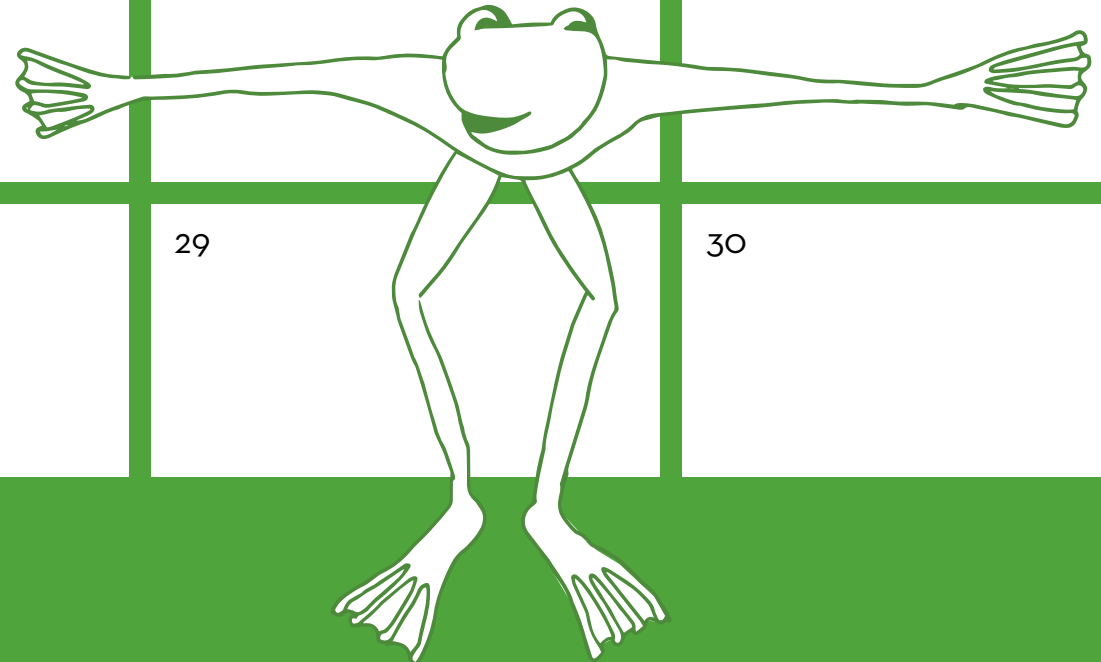
26

27

28

29

30



Mai



Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1

2

3

4

5



6

7

8

9



10

11

12



13

14

15

16



17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

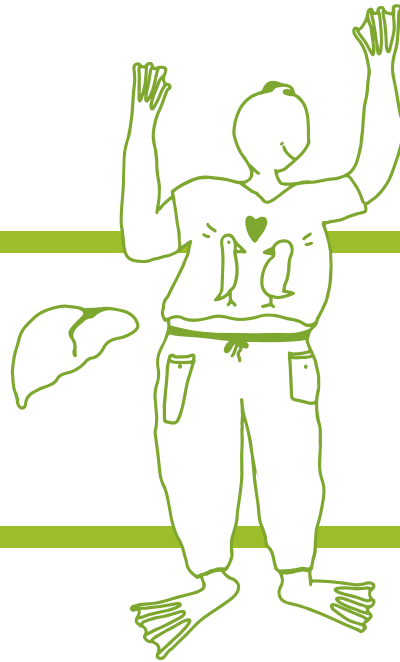
27

28

29

30

31



Juni



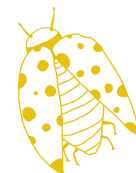
Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1

2

3



4

5

6

7

8

9

10

11

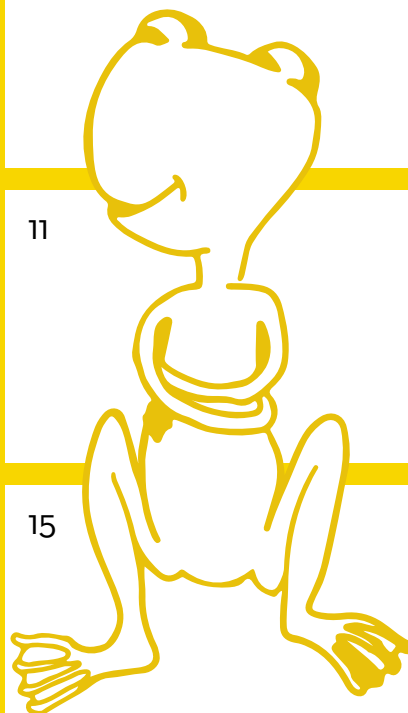
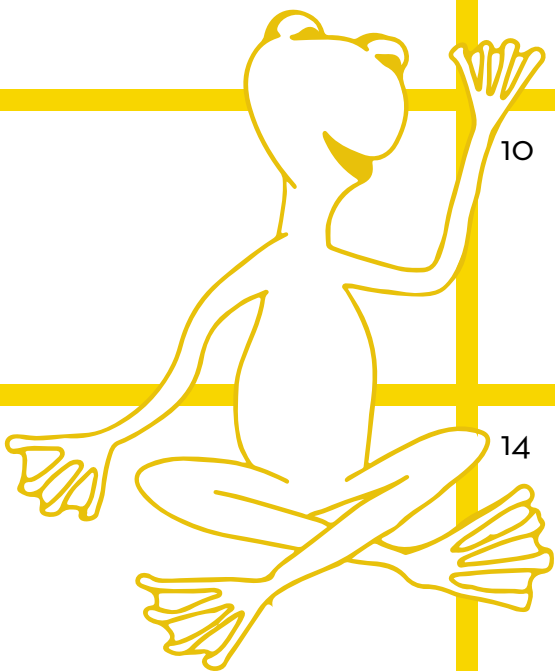
12

13

14

15

16



17

18

19

20

21

22

23

24

25

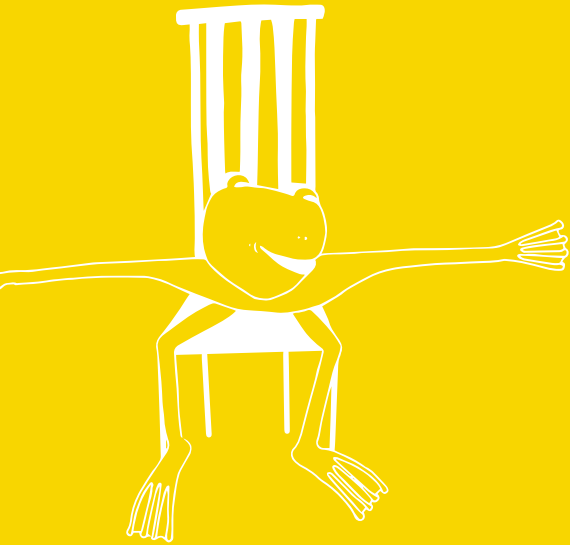
26

27

28

29

30



Juli



Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1



2

3

4

5



6

7



8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



www.achtsamkeit-osterloh.org

www.thetoolboxisyou.com

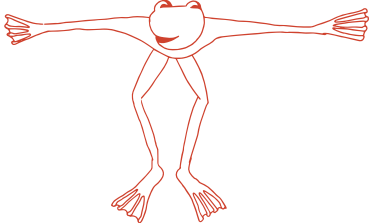
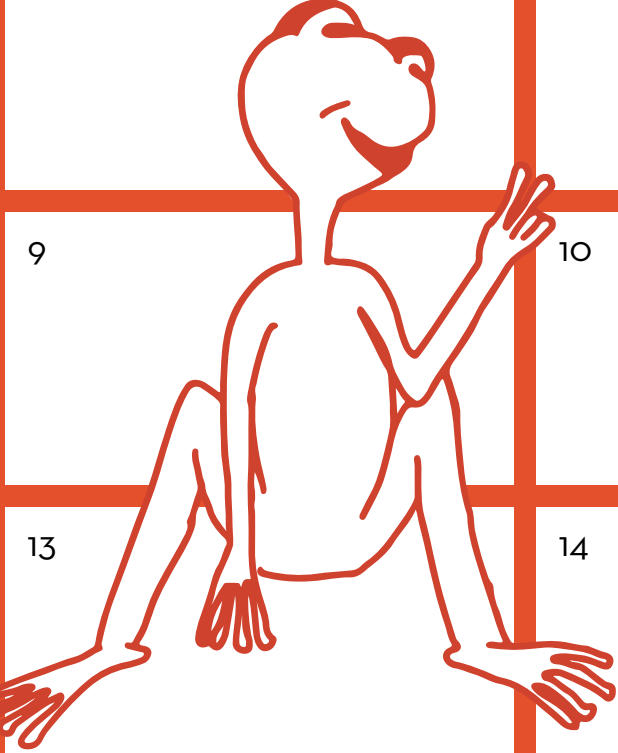


August



Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1	2	3	4
5	6	7	8 
9	10	11	12
13 	14	15	16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

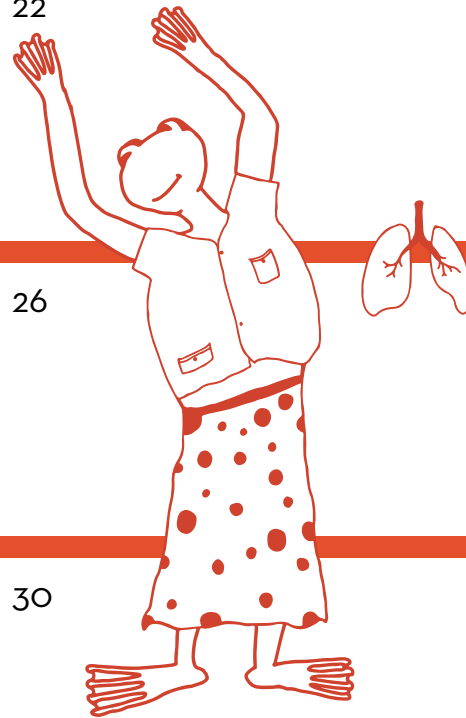
27

28

29

30

31





Oktober

Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

A black and white line drawing of four stylized stick figures holding hands in a circle. The figures are arranged in a square pattern, with one figure in each of the four quadrants of the grid. They are holding hands with their neighbors, forming a continuous loop. The figures have simple, rounded heads and thin bodies.

17



18

19

20

21



22

23

24

25



26



27

28

29

30

31



www.achtsamkeit-osterloh.org
www.thetoolboxisyou.com



November



Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1

2

3

4

5

6

7

8

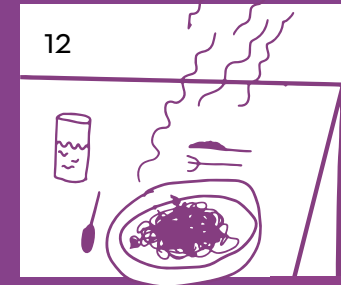


9

10

11

12



13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

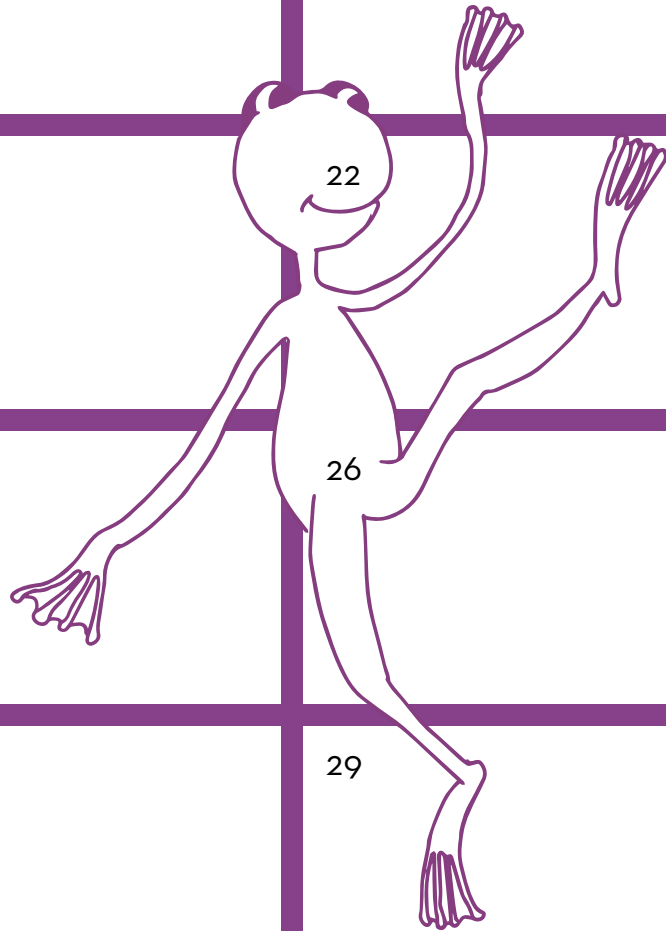
26

27

28

29

30



Dezember

Scannen für Videos,
Übungen und
vieles mehr erleben



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

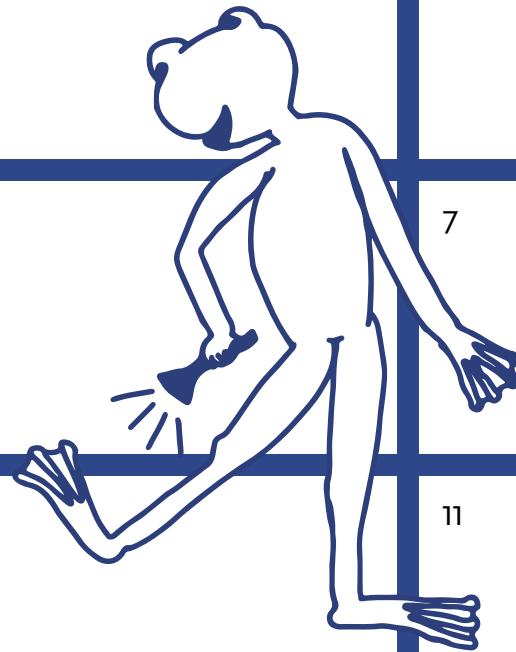
12

13

14

15

16



17

18

19

20

21



22

23

24

25



26

27

28

29

30

31

Maria T. Kluge

1. VORSITZENDE: Maria T. Kluge, Teisendorf,
01.07.1949

- Gründerin vom Haus der Achtsamkeit in Osterloh
- Vorstand des Vereins
"Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V."
- Seminarleiterin & Organisatorin
- Engagement für www.mindandlife.org
- Schulprojekte für Achtsamkeit
- Autorin des Buches "The Toolbox is You"
- Entwicklung des World-Peace-Game in Europa mit GLOBEART



Gründerin der Begegnungsstätte und Vorsitzende des Vereins – schöpft aus einem umfassenden und tiefen Erfahrungsschatz. Bereits in ihrer Jugend fand sie durch ihre Mutter Zugang zur Atempraxis und damit zur ganzheitlichen Sicht auf den Menschen und seine Gesundheit.

Der Atempraxis folgten Ausbildungen in psychosomatischer Körpertherapie, Cranio-Sacral-Therapie und Thai-Massage. Sie arbeitete viele Jahre mit Krebspatienten und in der Rehabilitation von Menschen mit chronischen Körperleiden und in verschiedenen Jugendstrafanstalten. Die Erfahrungen aus ihrer Arbeit weckten in ihr den Wunsch, die alternativen, integrativen Behandlungskonzepte mit der Schulmedizin zu verbinden. Sie wollte Menschen ganzheitlich auf ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden begleiten. Also gründete sie 1993 in Charlottesville (Virginia/USA) das Dogwood Institute für alternative Medizin.

Im darauffolgenden Jahr begann Maria ihre Ausbildung zur MBSR-Lehrerin bei Jon Kabat-Zinn (University of Massachusetts/USA).

Als treibende Kraft engagierte sie sich für den Aufbau des Mindfulness Center an der Universität von Virginia und lehrte dort mehrere Jahre. Ihr größtes Anliegen war und ist es, allen an Achtsamkeit interessierten Menschen einen Zugang zu Achtsamkeitskursen zu ermöglichen.

www.achtsamkeit-osterloh.org - www.thetoolboxisyou.com

Sabine Vieten

Die zentrale Überlegung ist, dass der Mensch - als ein lebenslanger Übender - sich im üben selbst erschafft und der Wandel in jedem Moment erlebbar ist.

Zu der Praxis der Achtsamkeit bin ich, durch eine für mich bedrohliche gesundheitliche Situation, gestoßen und praktiziere seit nun bald 15 Jahren MBSR und unterstütze den Verein für Achtsamkeit seit 2020 als Trainerin von „The Toolbox is You“.

Kreativität ist meine Lebensmotor.

Als Schlagzeugerin und Percussionistin, habe ich mich in den letzten 30 Jahren durch die Musik mit anderen Menschen verbunden. Ob es anfänglich im Unterricht und kleineren Workshops, oder dann in 17 Jahren Teambuilding in der Wirtschaft mit Gruppengrößen von 10 - 10.000 Menschen war, hier konnte ich mich als Musikerin und Moderatorin leitend engagieren und den Transfer zwischen Musik und Selbstwirksamkeit herstellen.



Ich freue mich seit 2021 als Trainerin Maria T. Kluge & „The Toolbox is You „ zu unterstützen.

Darüber Hinaus bin ich Außendozentin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und begleite dort die Studierenden in dem Fach „Community Music“ und „Community Arts“, ich habe verschiedene Coaching Weiterbildungen und bin Neurografik Spezialistin und Stressmanagement Trainerin. Die Musik und das Trommeln ist weiterhin ein liebender Bestandteil in meinem Leben.

www.drumvieten.de

www.thetoolboxisyou.com



Herzempfehlung:

In deinem Herzen wohnt das Glück

Ein berührendes und philosophisches Geschenkbuch über unser wichtigstes Sinnesorgan: das Herz

Wie fühlt es sich an, glücklich zu sein? Wie, wenn du traurig bist?
All deine Gefühle sind im Herzen zuhause.



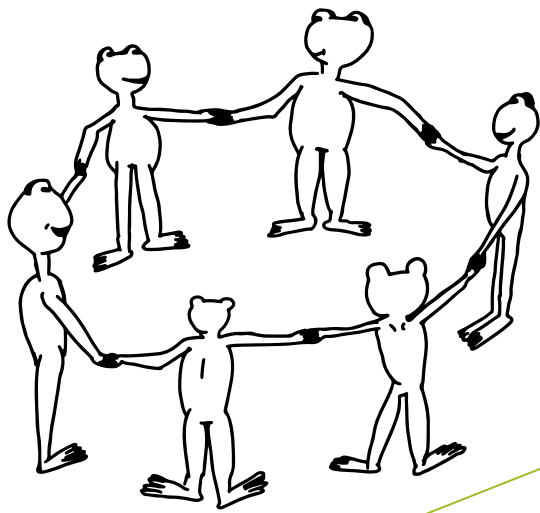
Webseite

www.herzzeit.de | Dr. Reinhard Friedl

Video

World Peace Game | TED





Video
Vera F. Birkenbihl



Video

Sir Ken Robinson | TED



Freunde der Toolbox mit verwandten Projekten Friends of the Toolbox with related projects

The World Peace Game Foundation
John Hunter
www.worldpeacegame.org
john@worldpeacegame.org

Achtsamkeit im Klassenzimmer
Prof. Dr. Patricia A. Jennings
www.curry.virginia.edu/patricia-jennings
www.arbor-verlag.de/patricia-jennings

Center for Healthy Minds
Prof. Dr. Richard J. Davidson
www.centerhealthyminds.org

«SEE Learning»
Soziales emotionales ethisches Lernen
www.see-learning.de

Schule der Achtsamkeit
Vera Kaltwasser
www.schule-der-achtsamkeit.org

Teaching for Change
«And the Youth Shall Lead Us»
www.teachingforchange.org

Daniel Rechtschaffen
www.danielrechtschaffen.com
www.arbor-verlag.de/daniel-rechtschaffen

Alphabet film
Erwin Wagenhofer
www.alphabet-film.com

An folgenden Schulen haben wir Vorträge gehalten und die Bücher, Hefte und Kalender werden aktiv angewendet.

- Städtische Salvator-Realschule für Mädchen, München
- Städtische Wilhelm-Busch-Realschule, München
- Mittelschule München, München
- Astrid Lindgren Volksschule, Wien
- Montessorischule, Jena
- Anton-Philipp-Reclam-Schule, Leipzig
- Franz-von-Agliardis Grund- und Mittelschule, Teisendorf
- Volksschule, Ohlsdorf
- Theodor-Heuss-Gymnasium, Heilbronn
- Mittelschule Jochbergengasse, Wien
- Bundeshandelsakademie und Bundeshandelsschule Wien 10, Wien
- Grundschule SteinMalEins, Jena
- Gesamtschule UniverSaale, Jena
- Freie Ganztagschule Milda, Jena
- Paula-Fürst-Schule (Gemeinschaftsschule), Berlin

und viele mehr =)

Die Gemeinschaft baut **besondere Freundschaften** zwischen Menschen, die sich intensiv für eine neue Bildungslandschaft einsetzen, in der vor allem **junge Menschen** darin unterstützt werden, die **eigenen Talente** zu entdecken und zu entfalten.

The community builds **special friendships** between people who are intensively committed to a new educational landscape in which **young people** are supported in discovering and developing their **own talents**.



Prof. Dr. Mike Sandbothe / PD Dr. Reyk Albrecht / Denisa Sandbothe M.A.

die Achtsam.Digital-Weiterbildungen befähigen Sie dazu, unsere Achtsamkeitskurse für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führende an Hochschulen und anderen Organisationen zu unterrichten.

www.achtsam.digital



Prof. Dr. Andreas de Bruin

eine Kooperation mit dem Münchner Modell. Dort lernen Studierende die Praxis und Theorie von Achtsamkeit und Meditation. Seit zwölf Jahren werden entsprechende Lehrveranstaltungen an der HM sowie der LMU München angeboten.

www.hm.edu/meditationsmodell



Schule im Aufbruch & FREIDAY

steht für eine ganzheitliche und transformative Bildung. Unsere Schulen zeigen, dass bereits Kinder und Jugendliche zu aktiven Gestalter*innen unserer Gesellschaft werden können, wenn ihnen ausreichend Raum geboten wird.

www.schule-im-aufbruch.de



Klasse 2000

mit Deutschlands größtem Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention lernen Kinder in der Grundschule das 1x1 des gesunden Lebens.

www.klasse2000.de



Paris Lodron Universität Salzburg

die PLUS bietet sechs Fakultäten mit 34 Fachbereichen und rund 90 Studien. Knapp 18.000 Studierende absolvieren hier u. a. Bachelor-, Master- und Doktoratsstudien.

www.plus.ac.at

MeTAzeit

MeTAzeit

kombiniert, wie bislang kein anderes Konzept für gute, gesunde Schule, Sport mit Achtsamkeit und Meditation, sowie der dafür notwendigen Zeitstruktur.

www.metazeit.de

Osterloh

OSTERLOH

der Verein für Achtsamkeit, steht für eine Lebeneinstellung, die geprägt ist von gegenseitiger Wertschätzung, Fürsorge und Achtsamkeit sich selbst und der Mitwelt gegenüber. Ein Ort, wo Achtsamkeit spürbar und erfahrbar ist. Unsere Intention ist es, mehr Achtsamkeit in die Gesellschaft zu tragen, für ein zufriedeneres, glücklicheres und gerechteres Miteinander. Wir möchten gemeinsam Wege finden, Achtsamkeit stärker in den Alltag zu integrieren.

Osterloh is a non-profit organisation dedicated to mindfulness. It stands for a way of life which is determined by mutual appreciation, benevolence and mindfulness for yourself and the world surrounding you. Our intention is to bring more mindfulness into our society to make it happier and fairer. We want to find common ways to integrate mindfulness into our daily lives.

www.achtsamkeit-osterloh.org

info@osterloh.org

In Anlehnung an das Buch „The Toolbox is You“

„The Toolbox is You“ ist ein Projekt
des Vereins für Achtsamkeit Osterloh e.V.

www.thetoolboxisyou.com

Das Achtsamkeitsbuch, 8-Wochenheft und der Kalender
haben keinen festen Preis. Die Toolbox soll in die Welt.
Deshalb freuen wir uns von Herzen <3 über Deine Spende.

Den Betrag bestimmst Du SELBST.



einfach und schnell
per PayPal



IBAN: DE 21 7016 9191 0000 0692 99
BIC: GENODEF1TEI
Verwendungszweck: SPENDE



Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.

Der Verein für Achtsamkeit Osterloh e.V. lädt alle Interessierte ein, die Achtsamkeit in einem breiten Kursangebot mit uns zu erleben. Achtsamkeit heißt, bewusst zu atmen, zu sehen, zu hören und zu schmecken. Aber auch, bewusst miteinander zu kochen, zu lachen und zu singen.

www.achtsamkeit-osterloh.org



Herausgegeben von
OSTERLOH - Verein für Achtsamkeit
Osterloh 1 - 83317 Teisendorf
info@osterloh.org

Atmen

1.

Ein- und Ausatmen ist ein Atemzug, zähle eine Minute Deine Atemzüge

- Es ist kein Wettbewerb -

Du kannst mit den Fingern mitzählen

Behalte Deine Anzahl der Atemzüge im Gedächtnis

Wiederholen

hattest Du beim zweiten Mal mehr weniger gleich viele Atemzüge?

2.

Beobachte Deinen Atem, wo spürst Du ihn gerade am deutlichsten?

Nase
Mund
Hals
Bauch?

3.

Lege Deine Hände auf den Bauch
Einatmen
Bauch geht zu den Händen
Ausatmen
Bauch geht zur Wirbelsäule

Danken

1.

Einatmen für mich
Ausatmen für jemand Anderen
z.B. meine liebe Oma
was ist besonders
Lächeln
Freundlichkeit
hört mir zu

...

2.

Einatmen für mich
Ausatmen für die Umwelt
z.B. die warme strahlende Sonne
Erde,
Regen,
Tiere
Pflanzen

...

3.

Einatmen für mich
Ausatmen für Dich selbst,

dass ich etwas zu Essen habe,
dass ich gesund bin,
dass ich ein Fahrrad habe,

...

Sich an etwas schönes erinnern,
was heute passiert ist

was Dir einfällt,
wird das richtige sein

Essen & Trinken

1.

Sehen & Riechen
Die Brotzeit näher betrachten
wie ist sie eingepackt,
Farben,
Formen,
woher kommt sie,
was hat es gebraucht um in Deiner Schultasche zu landen?

Riechst Du etwas?
süß, würzig, fruchtig, blumig

Bemerkst Du etwas in Deinem Mund?

2.

Schmecken & Hören
Beiß rein
Was schmeckst Du?

Hörst Du es
knistern, knacksen, kross, schmatzig
zwischen Deinen Zähnen?

3.

Spüren & Fühlen
Auf was beißt Du?
Wo ist Deine Zunge?

Lass Dir Zeit beim Essen,
es gibt viel zu schmecken
und zu spüren
Wie oft kausst Du
bis der Mund wieder leer ist?

Bewegen

1.

Verwurzelt die Füße in den Boden!
Wie spürst Du die Wurzeln?

als
Baum
Blume
Gemüse

...

2.

Hebt die Arme und streckt Euch!
Spürt die Lymphen in den Achseln

nach links beugen,
Lunge streck dich
nach rechts beugen
und spüre Deine Lunge

3.

Vorbeugen rechte Hand geht zum linken Fuß

Der linken Niere ein paar gute Klopfen
mit der linken Hand geben
und dann die andere Seite

4.

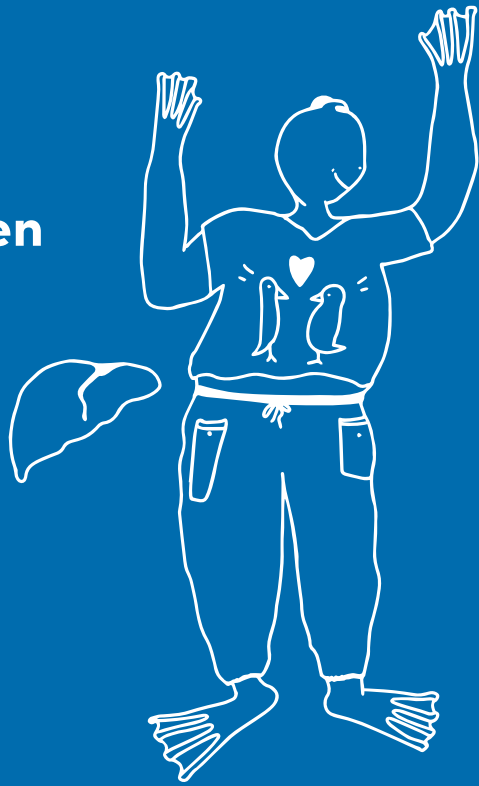
Geh in die Hocke
richte Dich dann mit Schwung
aus dem Armen auf
und bring die Schulterblätter mit dem Ausatmen zusammen

Entdecke Dich selbst



Follow us on **Instagram**

Scan the code or visit us at
www.thetoolboxisyou.com



Achtsamkeitsübungen

für **JEDEN**. Durch das Üben mit der **Toolbox** wirst Du dich selber besser kennenlernen.

ONLINE-STUNDE

Jeden Mittwoch
18:00 - 18:30 Uhr für das 8-Wochenheft
18:30 - 19:30 Uhr für die Toolbox

KOSTENFREI

Scannen und
dabei sein



www.thetoolboxisyou.com/zoom

Neulinge, wie auch Toolbox-Profis sind
HERZLICH WILLKOMMEN

Individuelle Teamstunden auf Anfrage
info@osterloh.org



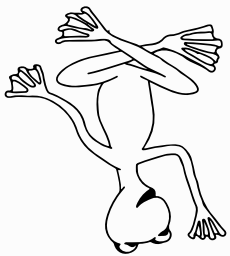
www.thetoolboxisyou.com

Auf Spendenbasis
bestellbar

Im Schulltag integriert heißt das täglich:
„**RUNTER vom GAS**“, Ruhepausen erlauben,
sich in seiner Haut wohl-fühlen, die Möglichkeit
zu-frieden-er und ge-recht-er im Miteinander zu sein.

Es braucht **MUT** neues auszuprobieren, das
8-Wochenheft begleitet Euch von Montag bis Freitag
mit kurzen Übungen, die von Schülern
SELBST angeleitet werden.

• **NEU** • unser 8-Wochenheft



JA KLAR, TÄGLICH, warum denn nicht!

zur Ruhe kommen....

... und wach werden

Einfach mal ausprobieren und sich auf Neues einlassen.