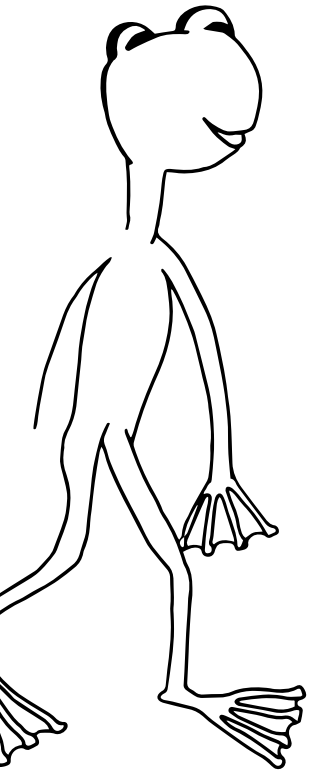
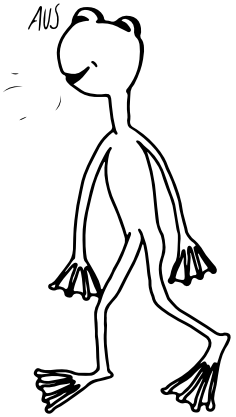
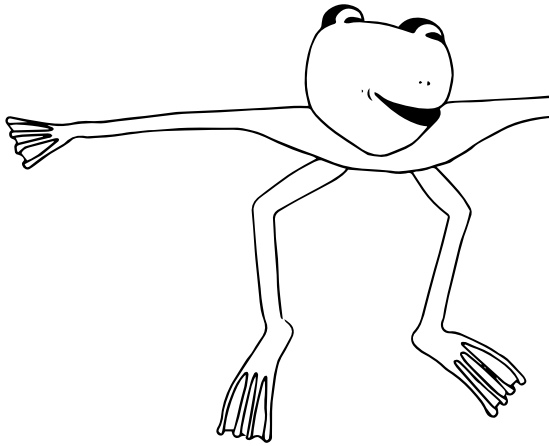
The Toolbox is You

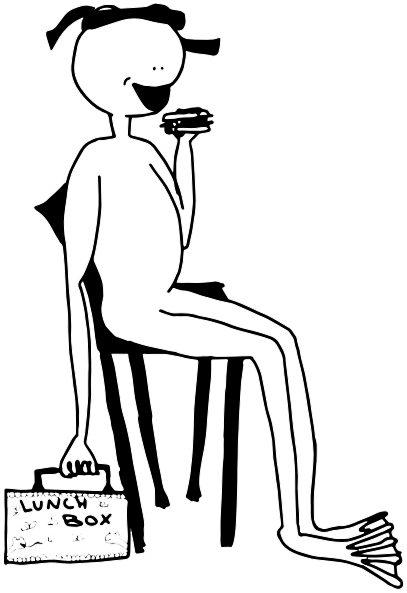
www.thetoolboxisyou.com

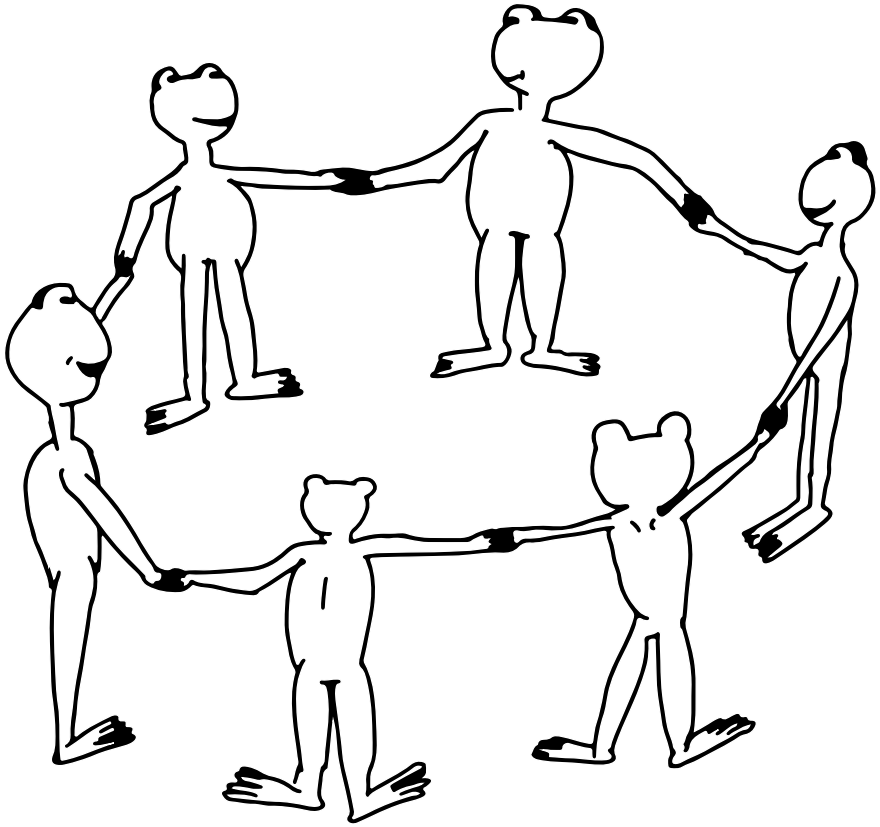


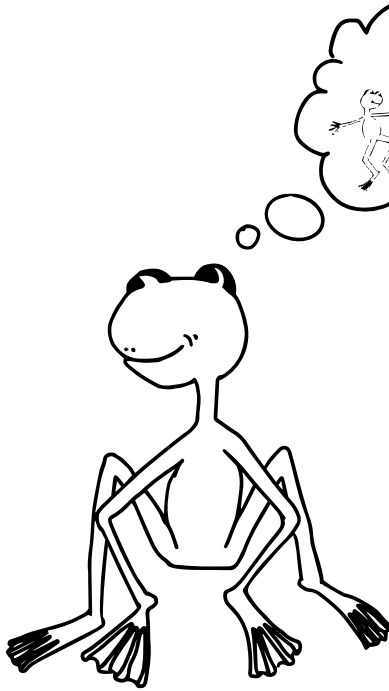
Ein


AUS




LUNCH
BOX



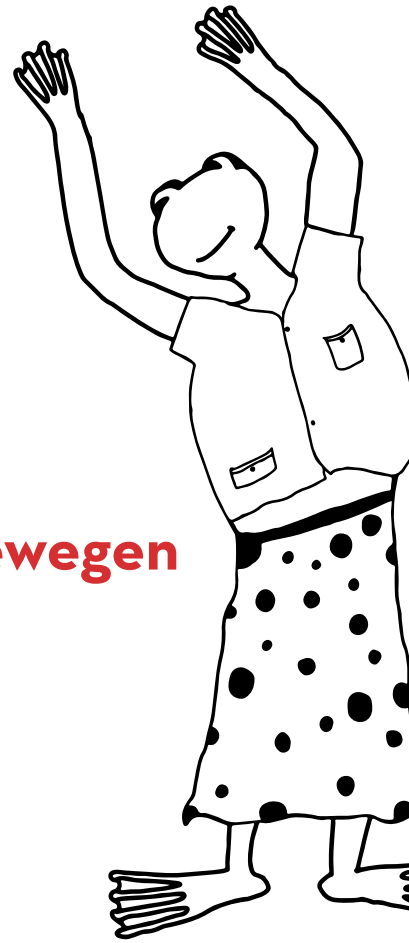


Kalender Gebrauchsanweisung

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

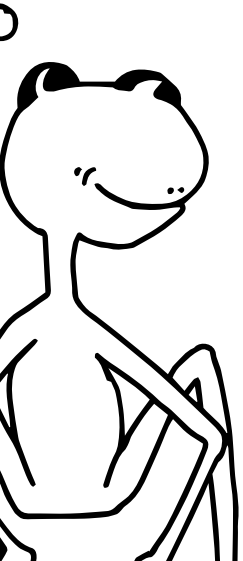
Heute bist Du dran mit Anleiten der gemeinsamen Übung.
Du kannst wählen zwischen folgenden Übungen:

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 phantasievoll werden und kann in der Wiederholug improvisiert sein.
Ist sie im Sitzen, Stehen oder Liegen oder Deine eigene brilliante 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

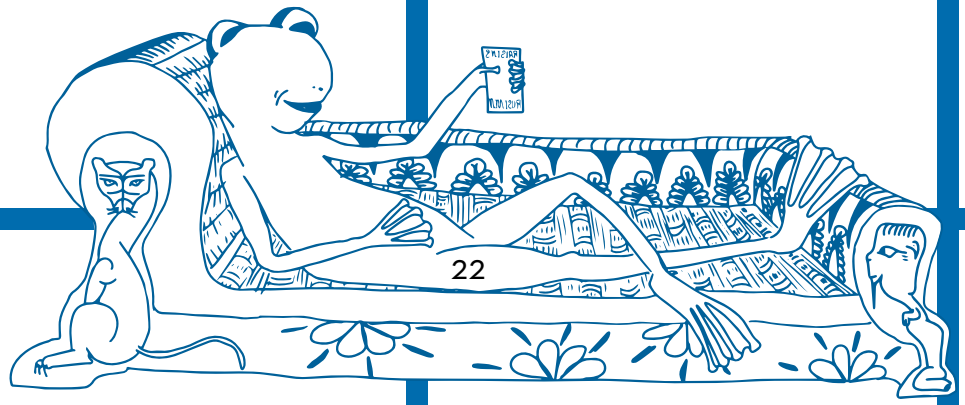
Falls Dir nicht gleich etwas einfällt, sind auf der letzten Seite (zum ausklappen)
ein paar Tipps und Ideen zum Anleiten Deiner Übung =)

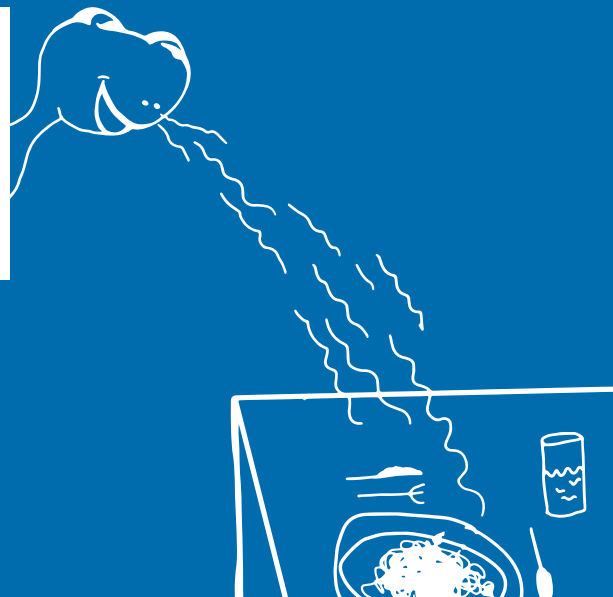
Januar

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	



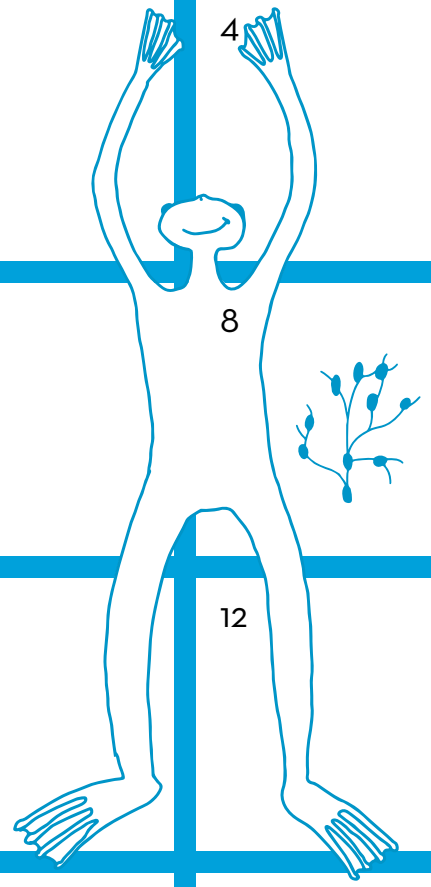


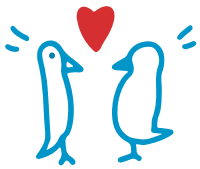
The Toolbox is you

Februar

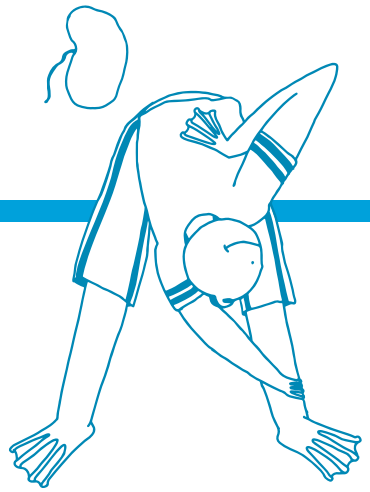
Scannen für Videos, Übungen und vieles mehr erleben

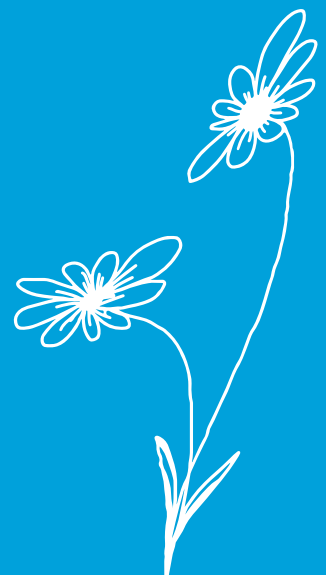
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

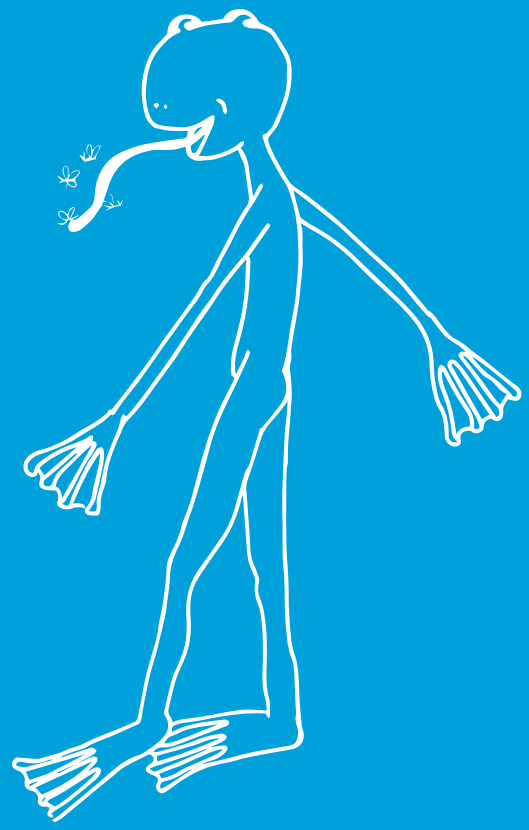




17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	
28	29		

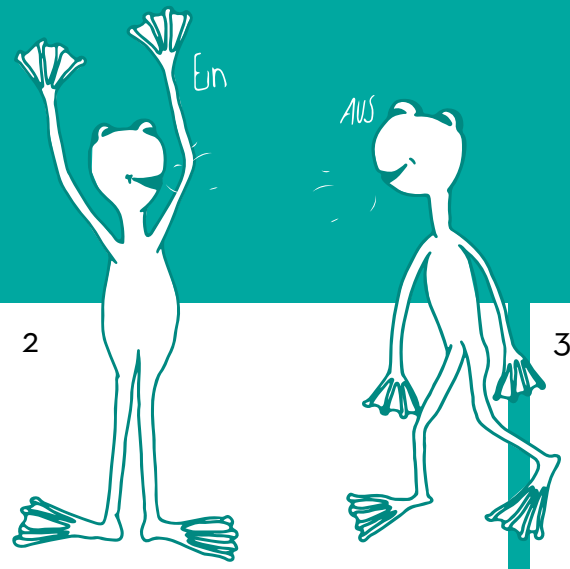






The Toolbox is you

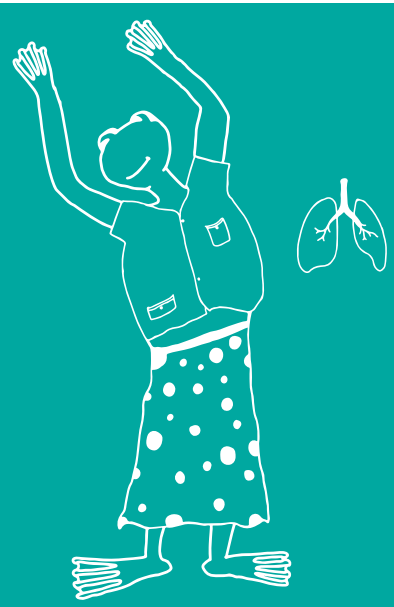
März



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	

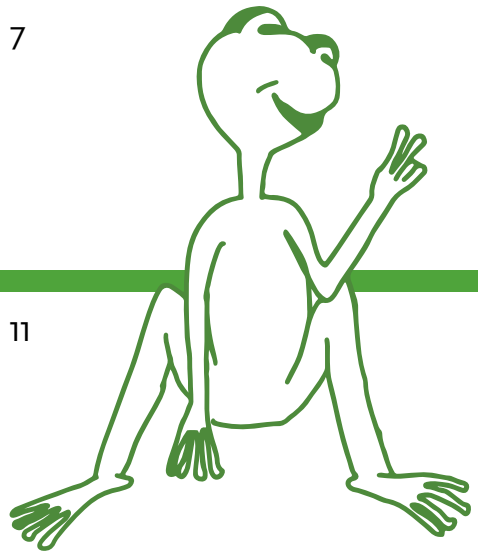


The Toolbox is you

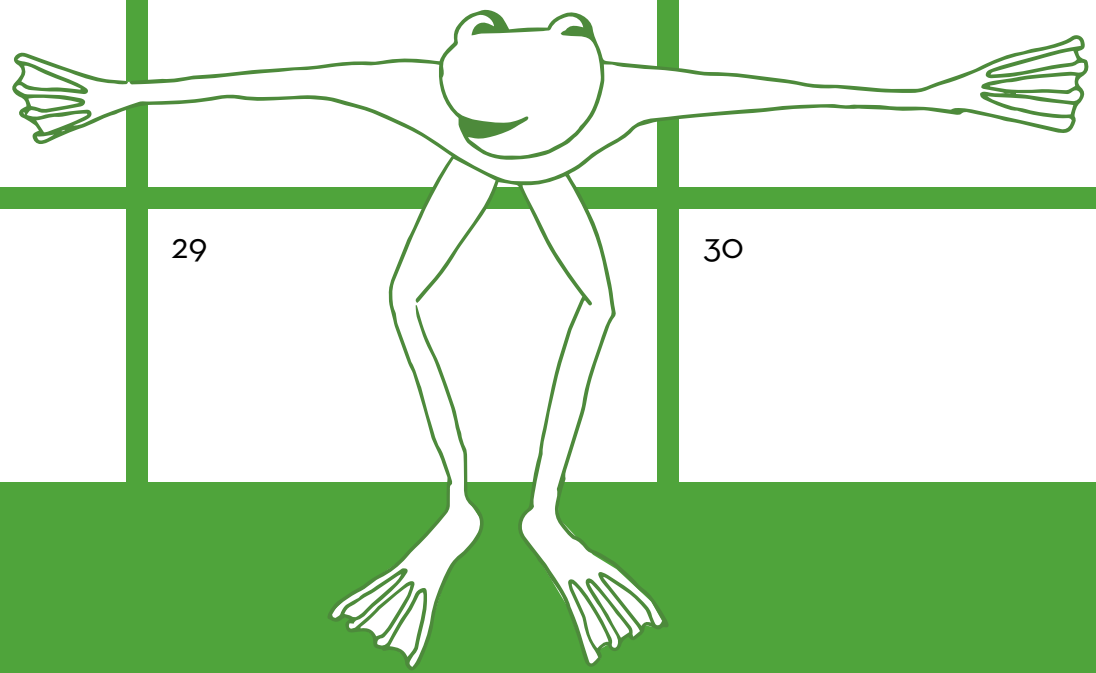
April

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



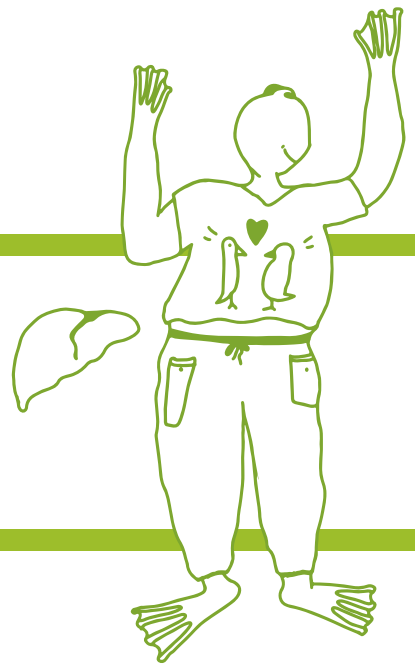
The toolbox is you

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	

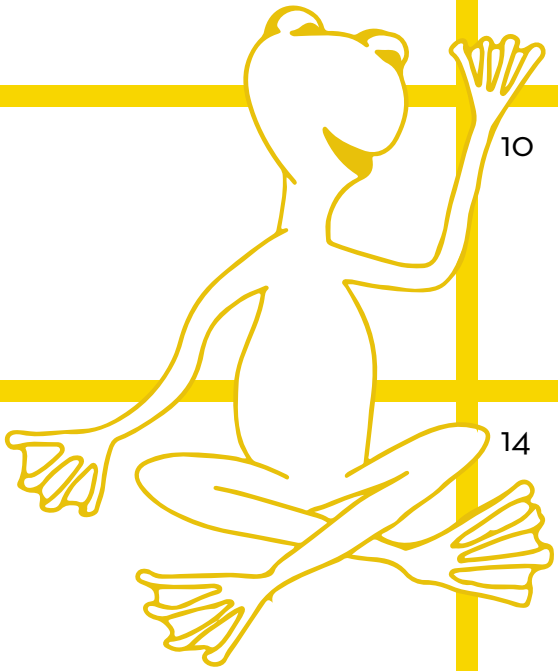


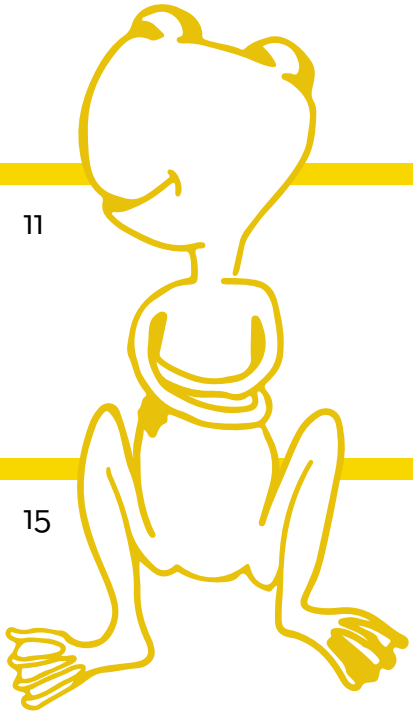
The toolbox is you

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





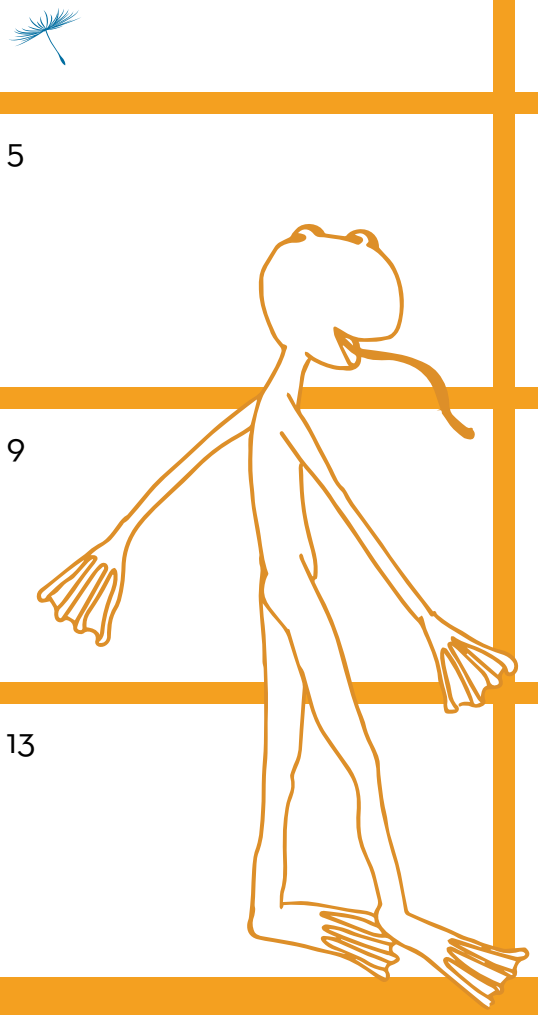
17	18	19	20
	21	22	23
	24	25	26
27	28	29	30

The toolbox is you

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



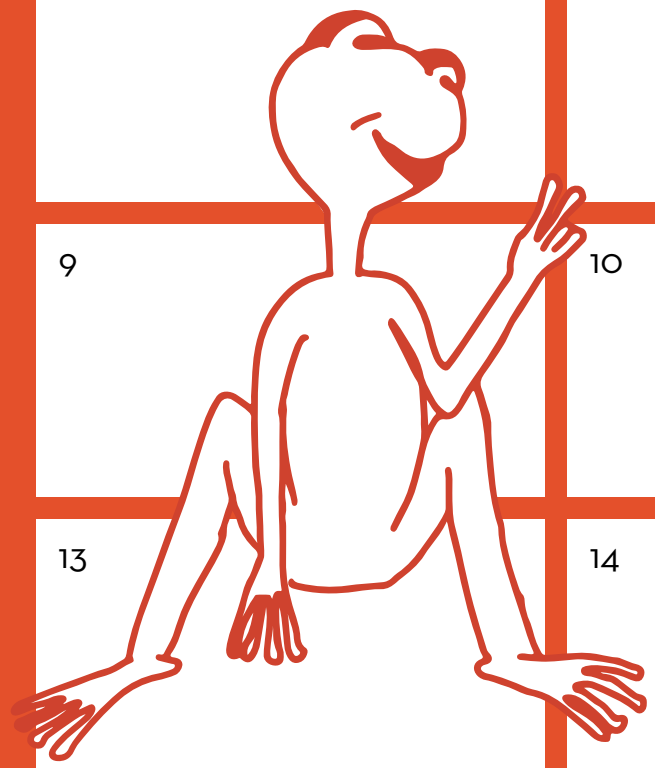
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

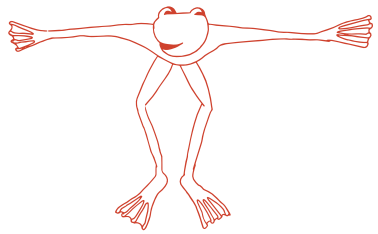
The toolbox is you

August

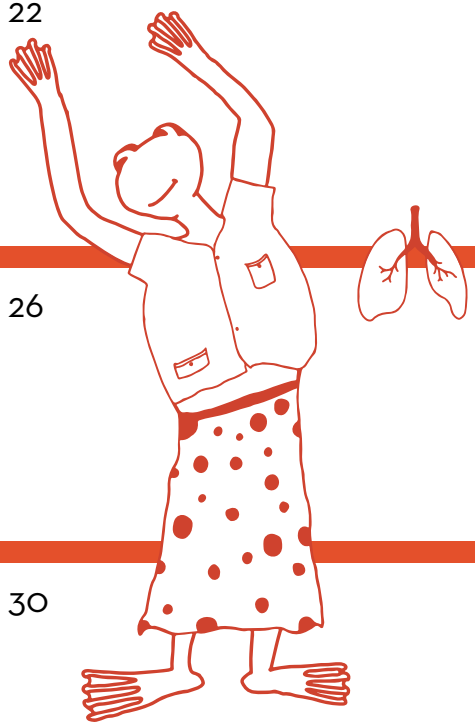
Scannen für Videos, Übungen und vieles mehr erleben

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	



The toolbox is you

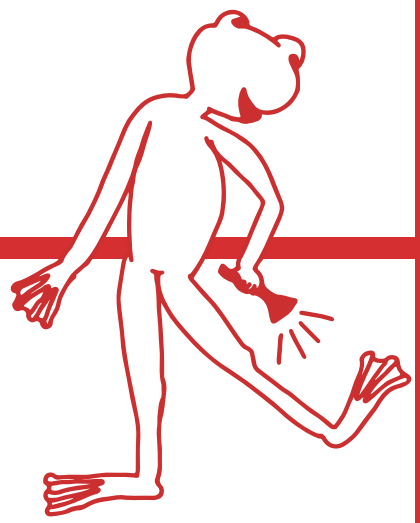
September

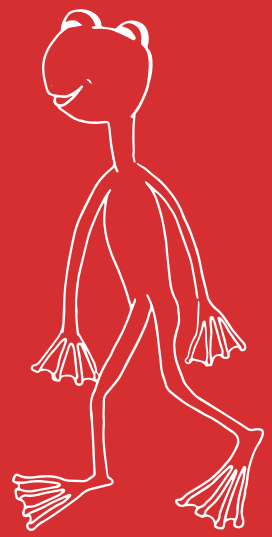
Scannen für Videos, Übungen und vieles mehr erleben

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

von Augenblick .... zu Augenblick .... zu Augenblick .... zu Augenblick .... zu Augenblick .... zu Augenblick

17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		



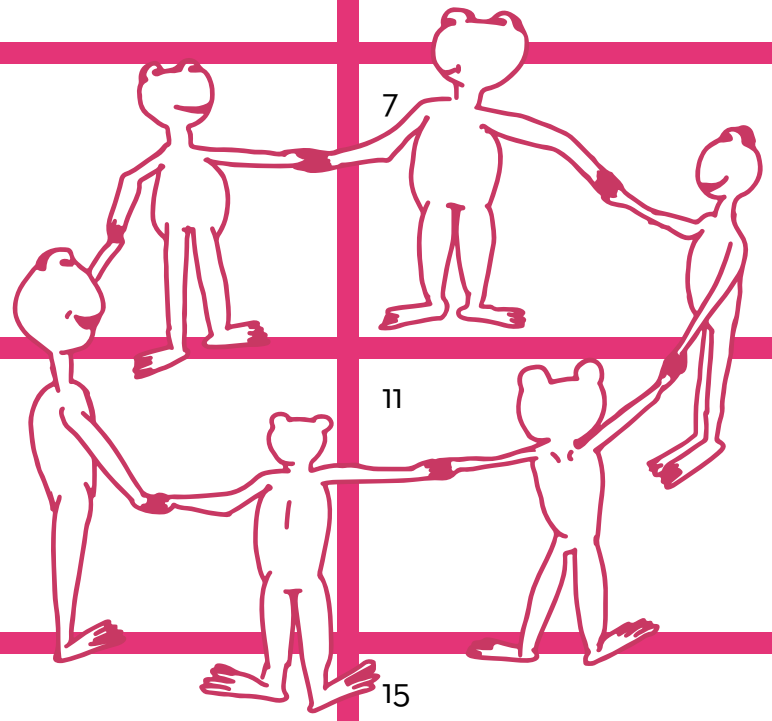


The toolbox is you

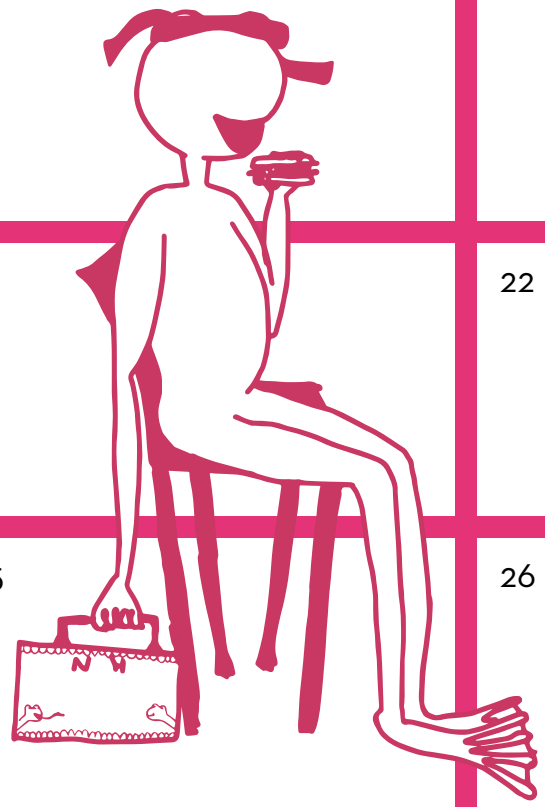
Oktober

Scannen für Videos, Übungen und vieles mehr erleben

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



17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

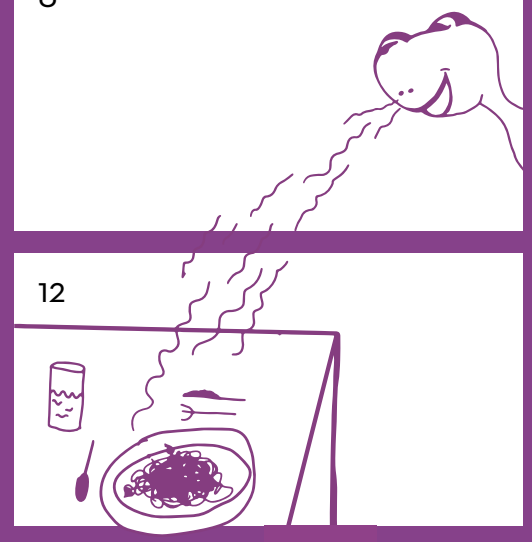


The Toolbox is you

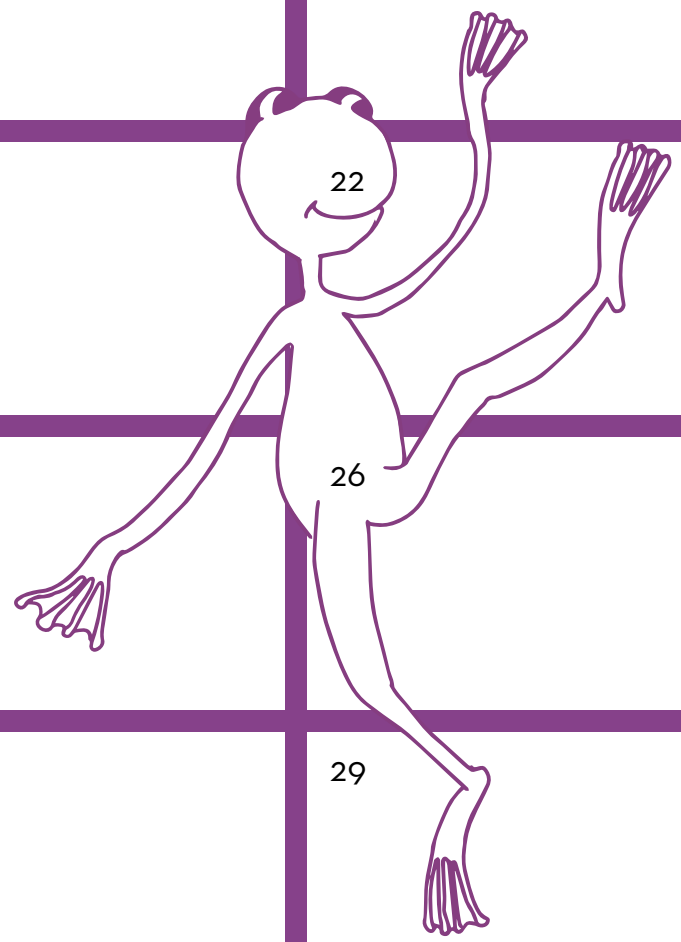
November

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	

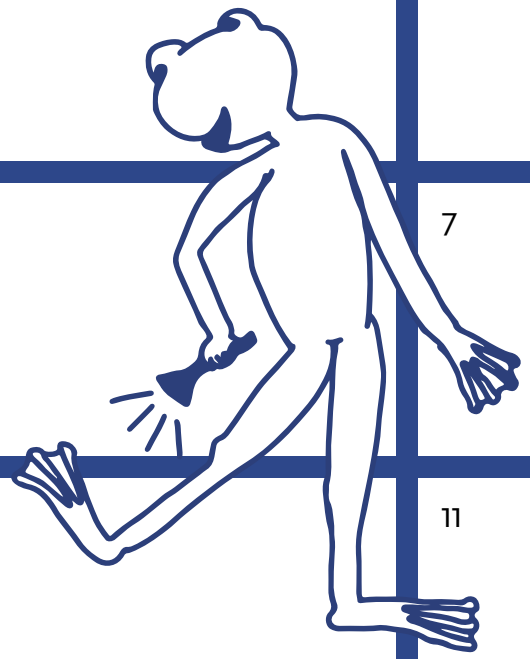


The Toolbox is you

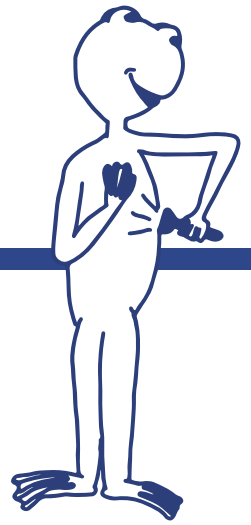
Dezember

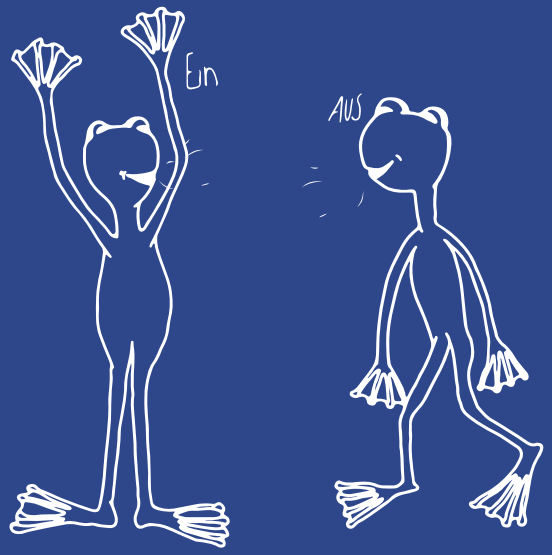
Scannen für Videos, Übungen und vieles mehr erleben

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	





The Toolbox is you

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 Massachussetts/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

Partner

Die Gemeinschaft baut **besondere Freundschaften** zwischen Menschen, die sich intensiv für eine neue Bildungslandschaft einsetzen, in der vor allem **junge Menschen** darin unterstütz 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**.

So freuen wir uns mit folgenden Partnern verbunden zu sein
We are pleased to be associated with the following partners

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

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

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

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

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

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

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

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

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 Ganztagsschule Milda, Jena

und viele mehr =)

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

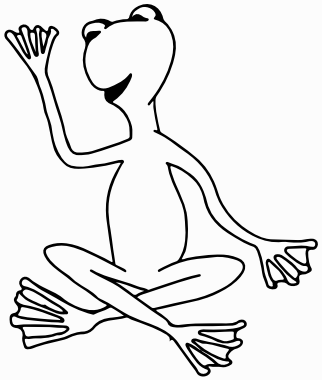
Verwendungszweck: SPENDE

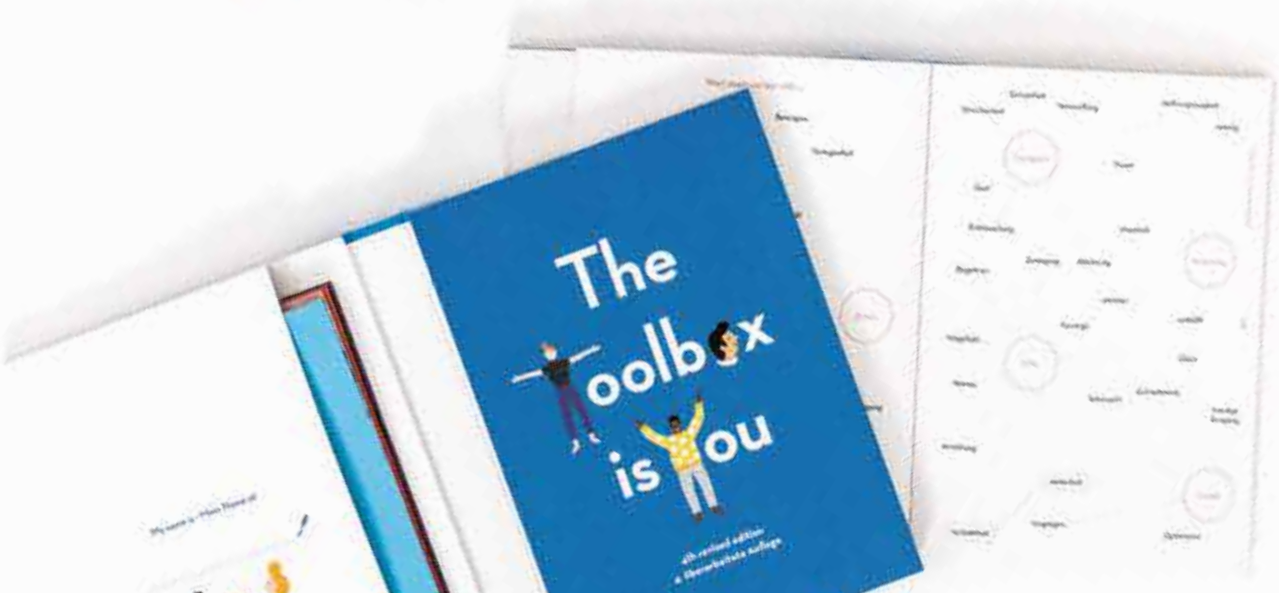
Auf Spendenbasis bestellbar

· NEU · unser 8-Wochenheft

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

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





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 kaust 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 Klopfer
mit der linken Hand geben
und dann die andere Seite

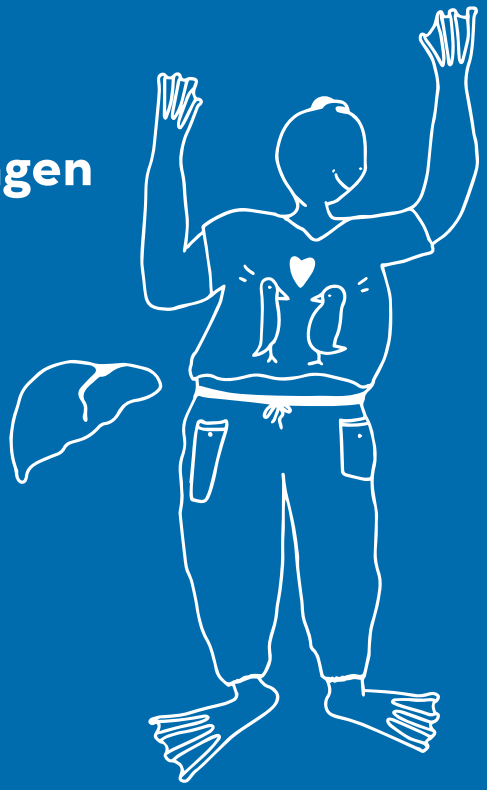
4.
Geh in die Hocke
richte Dich dann mit Schwung
aus dem Armen auf
und bring die Schulterblätter mit dem
Ausatmen zusammen

Osterloh
Verein für Achtsamkeit Osterloh e.V.

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

Entdecke Dich selbst

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