

# MeTAzeit

für mehr Bewegung, Vitalität und  
Achtsamkeit in der Schule



Wissenschaftlich  
begleitetes  
fundiertes  
Konzept

Für einen  
besseren  
Lernalltag!

MeTAzeit kombiniert, wie bislang kein anderes Konzept für gesunde Schule, Sport mit Achtsamkeit und Meditation, sowie der dafür notwendigen Zeitstruktur. Die MeTAzeit(en) werden als kurze Impulse, neben Pausen und Unterricht, täglich in den Schulalltag integriert. Das gemeinsame Üben im Klassenverbund sorgt für eine bessere Lern- und Beziehungskultur, für weniger Stress, mehr Wohlbefinden, Selbstfürsorge, Selbsterkenntnis und -wirksamkeit.

## Gesundheitsprävention in der Schule

Schule ist oft laut und anstrengend, eine Herausforderung auf vielen Ebenen. Da braucht es kleine Oasen des Miteinanders, Ankerpunkte für Zusammenhalt, bewusste Pausen, um Innezuhalten und wieder Kraft zu schöpfen – körperlich und mental gesund zu bleiben. MeTAzeit kann das. Jede einzelne Übung besitzt die Kraft, wohltuend für Körper, Verstand und Seele zu wirken. Einfache und wirkungsvolle Angebote, um wichtige Lebenskompetenzen, wie Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung, Beziehungsfähigkeit, Empathie und Mitgefühl, kreatives und kritisches Denken zu entwickeln, zu fördern und erhalten.

## Was Ihre Schule, die Lehrer- und ErzieherInnen sowie die SchülerInnen von MeTAzeit haben

Die Humboldt-Universität zu Berlin hat die Wirksamkeit von MeTAzeit erforscht und bewiesen.

Es verbessern sich nachweislich:

- Wohlbefinden der Schüler:innen
- Arbeitsgedächtnisleistung
- Konzentration
- die Schüler:innen bleiben auch unter Belastung/Anspannung handlungsfähig
- Entscheidungsfindung
- Freundschaften/Beziehungskompetenz
- körperl. Flexibilität



## Ausprobieren

Immer am 8. jeden Monats bieten wir Online eine **gratis** Kennenlernstunde an. Auf [www.metazeit.de](http://www.metazeit.de) können Sie sich und interessierte aus ihrem Team dafür eintragen.

Die MeTAzeit-Challenge ist über die MeTAzeit App **gratis** verfügbar.

Für alle, die 22 Tage lang MeTAzeit ausprobieren und mehr Bewegung und Achtsamkeit in



## Unser Angebot

MeTAzeit richtet sich an die ganze Schule. Es werden stets mind. 30% des Kollegiums fortgebildet, um das Verhalten und die Verhältnisse nachhaltig zu verbessern. Das Programm ist für alle Schulformen, Schulmodelle und SchülerInnen ab der 1. Klasse geeignet.

- **Online-Basis-Fortbildung für die Lehrer- als auch die ErzieherInnen:** Das Kollegium bekommt ein halbes Jahr an 2h/Monat die wichtigsten Basics des Konzeptes vermittelt.
- **Prozessbegleitung der Schule über mind. 1 Jahr:** Nach einem 3h Einführungsmodul, finden monatl. weitere 1h Fortbildungen für das Kollegium statt, sowie individuelle Beratung im Schulalltag - in Präsenz in der Schule oder Online
- **Die MeTAzeit-Kartensets** mit über 80 Übungen für jedes Klassenzimmer, um die MeTAzeit(en) leicht und schnell zu gestalten
- **Die MeTAzeit App** mit zusätzlichen Audios und Unterstützung des Fernunterrichts

Ziel ist es, die Schule so lange und gut zu begleiten, bis sich eine achtsame Schulkultur etabliert hat und MeTAzeit selbständig fortgeführt werden kann, auch wenn Personal und SchülerInnen wechseln.

# MeTAzeit

für mehr Bewegung, Vitalität und Achtsamkeit in der Schule

## Kontaktieren sie uns

Für Nachfragen oder Buchungsanfragen wenden Sie sich bitte an:

[info@metazeit.de](mailto:info@metazeit.de)

 [@metazeit](https://www.instagram.com/metazeit)

[www.metazeit.de](http://www.metazeit.de)

## MeTAzeit

... wurde als Highlight des #wirfürschule Hackathons 2021 ausgezeichnet

... wurde in das Berliner Landesprogramm „Gute Gesunde Schule“ aufgenommen

... wird 2021/22 im Rahmen von „Zukunft mitgemacht“ durch das Deutsche Kinderhilfswerk, Rossmann und P&G gefördert

... auf Initiative von Mindfulnes Mentorin Tina Schütze-Fulton 2019 als Pilotprogramm in Berlin gestartet; seit der Gründung der MeTAzeit gGmbH 2020 zu einem bundesweiten Schulprogramm weiterentwickelt