

# Grundschule Burgkirchen a.d. Alz

Altgendorfer Str. 32, 84508 Burgkirchen a.d. Alz



GS Burgkirchen – Altgendorfer Str. 32 – 84508 Burgkirchen a.d. Alz

Schulleitung: Julia Wittig, KRin

Telefon: 08679 309-500

Telefax: 08679 309-569

E-Mail: sekretariat@grundschule-burgkirchen.de

Homepage: www.grundschule-burgkirchen.de

Datum: 23.09.2025

## Achtsamkeitspause

**Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,**

auch in diesem Schuljahr möchten wir unseren Schülerinnen und Schülern wieder eine besondere Möglichkeit der Entspannung und Selbstfürsorge anbieten:  
die **Achtsamkeitspause**.

Dieses freiwillige Angebot richtet sich an alle Kinder, die in der großen Pause nicht toben oder laut spielen möchten, sondern sich nach **Ruhe, Entspannung und innerer Ausgeglichenheit** sehnen.

### Wann findet die Achtsamkeitspause statt?

- **Dienstags:** für Kinder der **1. und 2. Klassen**
- **Donnerstags:** für Kinder der **3. und 4. Klassen**

Pro Klasse können sich jeweils **zwei Kinder** für die Achtsamkeitspause melden. Die Auswahl der Teilnehmer erfolgt über eine Liste bei den Klassenlehrerinnen.

### Was passiert in der Achtsamkeitspause?

Gemeinsam machen wir kleine, kindgerechte Übungen wie z. B.

- Partnermassagen (Igelballmassagen, Wettermassagen, Pizzamassagen usw.)
- Atemübungen
- Fantasiegeschichten
- progressive Muskelentspannung

Diese Übungen unterstützen die Kinder dabei, **zur Ruhe zu kommen, die Konzentration zu stärken und sich selbst bewusster wahrzunehmen**.

Wir freuen uns über das große Interesse und das positive Feedback der Kinder im vergangenen Jahr – und sind gespannt auf viele neue achtsame Momente im neuen Schuljahr.

Sollten Sie noch genauere Informationen darüber benötigen, welche Übungen wir in der Achtsamkeitspause durchführen, können Sie sich jederzeit gerne bei mir melden.

Die Termine mit den einzelnen Inhalten finden Sie auf der Homepage der Grundschule unter <https://www.grundschule-burgkirchen.de/>.

Wenn Sie nicht möchten, dass Ihr Kind an der Achtsamkeitspause teilnimmt, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Kind und der jeweiligen Klassenlehrkraft. Wie oben bereits geschrieben erfolgt die Auswahl der Kinder durch die Lehrkräfte.

Ich freue mich auf viele achtsame und entspannte Momente mit Ihren Kindern.

Mit freundlichen Grüßen



Birgit Meissner  
(Schulsozialpädagogin)

Tel: 08679/309-554

E-Mail: [birgit.meissner@schule.bayern.de](mailto:birgit.meissner@schule.bayern.de)