

Meditation im Unterricht

Lünen. Die Unterstufe der Fachschule für Sozialpädagogik des Lippe Berufskollegs Lünen erlebte ihren Unterricht mal anders: An zwei Tagen war Michael Dreyer, Meditationslehrer aus Bremen, zu Gast und hat die FP1 in die Meditation eingeführt. Dabei ging es unter anderem um Möglichkeiten, Stress zu bewältigen. Aber auch die Stärkung der eigenen Resilienz durch Meditation, die Gesunderhaltung und das Wohlbefinden standen auf der Tagesordnung. Insgesamt waren es sehr informative Tage, die sowohl theoretische als auch praktische Sequenzen beinhalteten. Michael Dreyer, der die Studierenden begleitete, ist ein langjähriger Praktizierender und Heilpraktiker für Psychotherapie. Organisiert wurden die Tage durch LBK-Lehrer Klaus Isenbort, der mit der Veranstaltung sehr zufrieden war: „Die Studierenden haben einen tollen und spannenden Einblick in die Meditation erhalten.“



Meditationslehrer Michael Dreyer führt die Klasse FP1 in die Meditation ein (Foto: Isenbort)