




<p>ZIELE</p>		<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ihr bisheriges Wissen über Meditation einbringen und Wissen über buddhistische Meditation erwerben. • erörtern, inwiefern buddhistische Meditation einen praktischen Nutzen im Alltag hat. • die praktische Erfahrung einer einfachen buddhistischen Meditation machen. 	
	<p>ANWENDUNG</p>	<p>Meditation auf den Atem</p>	<p>Material 3 Freiwilliges Angebot für eine Meditation </p>
		<p>TRANSFER</p>	<p>Der Nutzen von buddhistischer Meditation im Alltag</p>
	<p>ERARBEITUNG</p>		<p>Was ist buddhistische Meditation? Erarbeitet Wirkung, Sitzhaltung, Wege, Ziele.</p>
		<p>EINSTIEG</p>	<p>Was wisst ihr über Meditation?</p>
<p>GRUNDLAGE</p>			<p>Die SuS begegnen dem Begriff Meditation sowohl in den Medien als auch in ihrem Umfeld und haben unterschiedliche Assoziationen dazu. Meditation wird mit einem zufriedenen und ausgeglichenen Leben in Verbindung gebracht, ohne dass diesem Thema ein fundiertes Wissen zugrunde liegt. Meditationen werden in vielen spirituellen Kreisen angeboten.</p>