Stand 10/2024

Leitfaden für eintägige Kinderkurse außerhalb von Dhamma Dvara

Liebe Organisierende und Interessierte!

Eintägige Kinderkurse bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, in einem sehr kurzen Zeitraum die Anapana-Meditation zu erlernen, um diese im Alltag anzuwenden. Dies ist besonders dann effektiv, wenn die Kinder im Anschluss angeregt werden, regelmäßig gemeinsam weiter zu praktizieren, z.B. im Rahmen des Unterrichts, der Freizeitgruppe, o.Ä.
Im Folgenden ein paar wichtige Regeln, die bei der Organisation des Kurses beachtet werden müssen:

Wichtige Grundvoraussetzungen:

1. Bei Kursen an Schulen muss eine genaue Klärung mit der Schule erfolgen, ob es sich um eine Schulveranstaltung oder eine Veranstaltung der Vipassana-Vereinigung handelt. Eine Organisation des Kurses als Schulveranstaltung ist anzustreben.
2. Bei Kursen an Schulen sollte mindestens ein Lehrer der Schule oder ein anderes verantwortliches Mitglied der Schulorganisation vor dem KiKu an einem 10-Tage-Kurs teilgenommen haben. Bei einem ersten Kurs an einer Schule, kann von dieser Voraussetzung abgewichen werden. Sollten weitere Kurse folgen, ohne dass eine Lehrkraft an einem 10-Tage-Kurs teilgenommen hat, sollten die Zentrumslehrer von Dhamma Dvara zu Rate gezogen werden.
3. Vor dem KiKu sollte ein Kinderkurslehrer die Schule besuchen und mit der Schulleitung oder einer verantwortlichen Lehrkraft sprechen.
4. Es muss ein offizieller Antrag für jeden externen KiKu bei der Vipassana-Vereinigung gestellt werden. Der KiKu darf nur mit protokollierten Vereinsbeschluss stattfinden. Dieser Antrag wird vom KiKu-Komitee gestellt.

Wann sollte der Kurs spätestens angemeldet werden?

Bitte nehmen Sie rechtzeitig Kontakt zu dem KiKu-Komitee auf, mindestens 4 Monate im Vorfeld. Bitte füllen Sie dazu auch das „Anmeldeform zur Organisation von Kinderkursen“ aus und schicken Sie es an kinderkurs@dvara.dhamma.org

Wie alt sollten die Kinder mindestens sein?

Kinder zwischen 8 und 17 können am Kurs teilnehmen. Kurse nur für Jugendliche sind auch möglich, sollten jedoch eingeschlechtlich sein.

Gibt es eine Mindestteilnehmerzahl?

Damit sich die Vorbereitung lohnt und damit die Kinder sich wohl fühlen, sollten mindestens 10 Kinder am Kurs teilnehmen.

Was sollten die Räumlichkeiten bieten?

- Einen Raum zur Meditation
- Einen Raum zum Essen und Spielen.

- Ausreichend sanitäre Einrichtungen.
- Garten bzw. eine Möglichkeit, sich weitgehend ungestört an der frischen Luft zu bewegen.
- Räume, die auch sonst für Kinder gedacht und gestaltet sind und somit eine vertraute Atmosphäre bieten, eignen sich besonders, z.B. in Kindergärten und Schulen.

Woher Informationen zum Aushändigen beziehen?

Ein Kinderkurs-Flyer kann auf der Homepage von Dhamma Dvara heruntergeladen werden.
Siehe: https://www.dvara.dhamma.org/de/downloads/

Wer bildet das Team?

- ein/e Meditationslehrer/in (wird von der Vipassana-Vereinigung gestellt)
- jeweils ein männlicher und weiblicher Kursbegleiter (Meditierende*)
- ein Spielleiter (Meditierende*), idealerweise mit Kinderkurs-Erfahrung
- eine Lehrkraft der Schule, an welcher der externe KiKu stattfindet, die bereits einen 10-Tage-Kurs absolviert hat
- weitere Kinderbetreuer (Meditierende* / Anzahl abhängig von der Teilnehmerzahl)
- andere Erwachsene, die sich um die Verpflegung kümmern (z.B. auch nicht-meditierende Eltern)
- Die Betreuung der Kinder muss während der gesamten Kurszeit gewährleistet sein.

* mit „Meditierende“ sind hier Menschen gemeint, die schon einmal einen 10-Tage-Kurs in der Tradition von S.N. Goenka absolviert haben.

Was gibt es mittags?

- einfach und vegetarisch (z.B. Spaghetti, Grießbrei oder belegte Brote und Salat). Keine Eier. Idealerweise nur Käse, der mit mikrobiellem Lab hergestellt wurde.
- Obst und Getränke sind jederzeit zugänglich.

Wie melden sich die Kinder und Helfer/-innen an?

Die Kinder dürfen nur mit Erlaubnis der Eltern teilnehmen.
Die Kinder, wie auch alle im Kurs beteiligten Eltern und Helfer müssen sich vor dem Kurs online auf der Website des Vipassana-Meditationszentrums Dhamma Dvara anmelden.
https://dvara.dhamma.org/de/kurse-fuer-kinder-und-jugendliche/anmeldung/

Welche Spiele und Aktivitäten eignen sich besonders?

Gut sind Spiele, die keinen Wettkampfcharakter besitzen, aber dennoch einen körperlichen und kreativen Ausgleich zur Meditation bieten. Beachten Sie, dass die Zeit für freie Aktivitäten knapp bemessen ist.
Auf Wunsch schicken wir Ihnen auch Spielideen per E-Mail. Besprechen Sie das Thema am besten telefonisch im Vorfeld mit dem/der Kinderkurslehrer/in für den Kurs.

Übrigens: Wenn Sie bereits an einem 10-Tage-Kurs teilgenommen haben, sind Sie herzlich eingeladen an den regelmäßigen Vereinstreffen teilzunehmen und Fragen bzw. Ihre Erfahrungen im Kinderkurskomitee oder in anderen Bereichen mit einzubringen.

Wer darf außer den Kindern an den Meditationssitzungen während des Kinderkurses teilnehmen?

- Kursbegleiter
- Betreuer und Spieleleiter je nachdem ob es zur Meditationszeit andere vorbereitende Aufgaben für die nächste Pause gibt oder nicht.
- Generell können nur Helfer (z.B. Eltern oder Lehrer), die einen 10-Tage-Kurs gesessen haben, an den Meditationssitzungen teilnehmen. Ausnahmen von dieser Regel können (**nach Absprache**) gemacht werden für 1-tägige Kinderkurse an Schulen, die durch die Schule organisiert werden.

Was geschieht mit dem Dana (Spenden) ?
Am Ende des Kurses wird eine Danabox aufgestellt. Das Dana kann zur Deckung der Unkosten des Kurses (Essen, Miete, Reisekosten der KiKu-Lehrer, etc.) verwendet werden oder an Dhamma Dvara weitergegeben werden. Spendenquittungen können bei externen 1-Tageskursen grundsätzlich nicht ausgestellt werden.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern einen tollen und inspirierenden Kurs.
Mögen die Kinder und mögen alle Lebewesen Frieden und Glück in sich finden!

Das Kinderkurs-Komitee.

Weitere Infos unter: www.dvara.dhamma.org
Fragen per E-Mail an: kinderkurs@dvara.dhamma.org

Empfohlener Ablauf

09:00 – 10:00	Ankunft, Begrüßen, Kennenlernen, Regeln,
10:00 – 10:40	Anapana-Einführung
10:40 – 11:00	Pause
11:00 – 11:30	1. Meditation
11:30 – 12:00	Pause
12:00 – 12:30	2. Meditation
12:30 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 14:30	Gespräche mit den Lehrern / Spiele + Basteln
14:30 – 15:00	3. Meditation
15:00 – 15:20	Pause
15:20 – 15:45	Interaktion in der Meditationshalle und anschließend Gruppensitzung
15:45 – 16:00	Pause
16:00 – 16:30	Vortrag und Metta
16:30 – 17:00	gemeinsames Aufräumen / Kursende