



Hauspost Haus Michael

März 2025

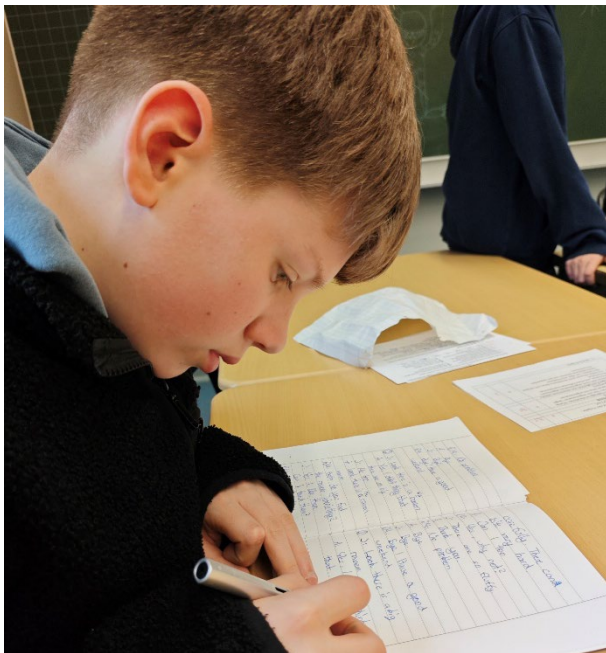
Liebe Eltern,

Meditationen – Eine Auszeit für Körper und Geist

In der Fastenzeit werden wir im Haus Michael immer wieder gemeinsame Meditationen durchführen, um uns auf die spirituelle Dimension dieser besonderen Zeit zu besinnen. Diese Meditationen bieten uns eine wertvolle Möglichkeit, Ruhe und Einkehr zu finden, um den oft hektischen Alltag hinter uns zu lassen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Besonders hoffen wir darauf, dass **Christoph Schwerhoff**, unser Spiritual, uns begleiten kann. Mit seiner Erfahrung und seinem tiefen Verständnis ist er für uns bereichernd und Vorbild zugleich.

Die Fastenzeit ist nicht nur eine Zeit der Enthaltensamkeit, sondern auch eine Zeit der inneren Einkehr und Reflektion. Durch regelmäßige Meditation können wir lernen, unsere Gedanken zu beruhigen, den Moment bewusst zu erleben und eine tiefere Verbindung zu uns selbst und zu unserer Spiritualität zu finden. Diese Praxis wird uns helfen, die Herausforderungen in dem Schulstress und Ablenkung oft die Oberhand gewinnen zu meistern. Das klingt möglicherweise etwas ungewohnt, doch Meditation ist beispielsweise auch in der Heilpädagogik ein wertvolles Instrument, um die Konzentration und Achtsamkeit und Kreativität zu fördern. Durch das regelmäßige Einüben von Entspannungszeiten und das Reduzieren von mentalen Blockaden wird es den Schülern leichter fallen, sich auf den Lernstoff zu fokussieren und ihre Gedanken zu ordnen. Die positiven Effekte einer regelmäßigen Meditationspraxis sind nicht also nur im geistigen Bereich spürbar. Auch das emotionale Gleichgewicht kann sich verbessern, was zu einer besseren Handhabung von Englisch-Test bzw. Klausurängsten oder anderen Belastungen führen kann. Indem wir in der Fastenzeit einen Raum für Ruhe und Besinnung schaffen, stärken wir nicht nur unseren inneren Frieden, sondern auch unsere Fähigkeit, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren – sei es in der Schule oder im alltäglichen Leben.

Was ist denn das Wesentliche für Dich??



Herzlich willkommen!

Wir heißen Christian Kortmann seit Februar als siebzehnten Schüler herzlich in Haus Michael willkommen.

Schön, dass du bei uns bist und unsere Hausgemeinschaft bereicherst!

Als Gemeinschaft zusammenstehen

„Liebt einander“, „Helft einander“, „Teilt miteinander euer Brot“ – diese Worte aus der Pfälzer Kindermesse spiegeln das Herzstück der Werte wider, die die **Klostergarten AG** verkörpert. Unter diesem Gedanken haben sich die Kinder aus Haus Michael spontan bereit erklärt, die Klostergarten AG tatkräftig zu unterstützen. Sie springen ein, um krankheitsbedingte Ausfälle zu überbrücken und die AG zu entlasten. Mit viel Engagement und Freude zeigen sie, wie wichtig Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind. Ihre tatkräftige Hilfe ist ein wertvolles Zeichen der Gemeinschaft und Solidarität. So wird nicht nur die Planung der Klostergarten AG sichergestellt, sondern auch die verbindende Kraft des Miteinanders gestärkt.

Die Klostergarten AG bedankt sich herzlich bei allen, die sich beim **Bau des Vogelhauses** eingebracht haben.

Ein ganz besonderer Dank gilt unserem Gärtner **Herrn Beemelmans**, der uns mit viel Engagement angeleitet und uns wertvolles Wissen vermittelt hat. Durch seine Unterstützung konnten wir nicht nur neue Fähigkeiten erlernen, sondern auch den Zusammenhalt und die Bedeutung von gemeinsamer Arbeit besser verstehen. Seine Geduld und sein Einsatz haben maßgeblich dazu beigetragen, dass wir alle wachsen konnten. Wir schätzen uns glücklich, jemanden wie Herrn Beemelmans an unserer Seite zu wissen, der uns mit seinem Fachwissen und seiner Erfahrung so bereichernd begleitet hat. Dafür möchten wir ihm von Herzen danken.









Mit freundlichen Grüßen

Iris Dahmen
Internatspädagogin
Haus Michael