



MoMento – Achtsamkeit, Verbundenheit und Lebenskompetenz in Schulen

Montag, 19. Januar 2026, 17.15 – 18.00 Uhr

*Infoveranstaltung für Lehrpersonen, Fachpersonen,
Schulleitungen (alle Zyklen)*

Bildungs- und Kulturdepartement
Dienststelle Volksschulbildung
Kellerstrasse 10
6002 Luzern

volksschulbildung.lu.ch

Luzern, 1. Dezember 2025

MoMento – Achtsamkeit, Verbundenheit und Lebenskompetenz in Schulen

Infoveranstaltung

Datum und Zeit	Montag, 19. Januar 2026, 17.15 – 18.00 Uhr
Ort	Die Infoveranstaltung wird digital via Teams durchgeführt. Den Teams-Link stellen wir Ihnen rechtzeitig per Mail zu
Moderation	Bettina von Holzen Bereichsleiterin Förderangebote, Schuldienste und Gesundheitsfördernde Schulen, Dienststelle Volksschulbildung Matthias Rüst Geschäftsführer, Pädagogischer Leiter, MoMento Swiss
Zielpublikum	Schulleitende, Lehrpersonen, Fachpersonen der Schuldienste (alle Zyklen)
Ziele der Veranstaltung	Wir informieren Sie über die Voraussetzungen, die Finanzierung, die Inhalte sowie den Ablauf des Programms MoMento und beantworten Ihre Fragen.
Anmeldefrist	12. Januar 2026
Kontakt	Bettina von Holzen, Bereichsleiterin Bereichsleiterin Förderangebote, Schuldienste und Gesundheitsfördernde Schulen, Dienststelle Volksschulbildung bettina.vonholzen@lu.ch
Organisation	Dienststelle Volksschulbildung Kellerstrasse 10 6002 Luzern

Inhalte Schulprogramm MoMento

Kurzbeschreibung

MoMento Schule ist ein in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung von Achtsamkeit, Verbundenheit und Lebenskompetenzen. Es richtet sich an Lehr- und Fachpersonen sowie an Lernende auf allen Schulstufen (Zyklus 1 – 3). Es stärkt die Beziehungen, Resilienz und psychische Gesundheit und trägt so zu einem positiven Klassenklima bei. *MoMento* orientiert sich an den Absichten und überfachlichen Kompetenzen des Lehrplan 21 und wird von der Uni Bern und der PH Luzern wissenschaftlich evaluiert.

Weitere Infos unter:

[MoMento Swiss](#)

Zielsetzungen

- Die Lehrpersonen erlernen persönliche Achtsamkeitsübungen zur Stärkung von Präsenz, innerer Ruhe und Wohlbefinden
 - entdecken und setzen zentrale Prinzipien und Strategien des achtsamen Unterrichtens um
 - gestalten bewusst die Beziehungen zu den Lernenden sowie das Klassenklima
 - stärken die Lebenskompetenzen der Lernenden mithilfe der MoMento Klassenlehrmittel (Teddy/Kids/Youth)
-

Zielgruppe

Alle Lehr- und schulischen Fachpersonen der gesamten obligatorischen Schulzeit (Zyklus 1 – 3).

Alle Teilnehmenden sind beruflich und persönlich motiviert, die Achtsamkeitspraxis zu entdecken und in ihren Alltag zu integrieren. Die Freiwilligkeit der Teilnahme muss garantiert werden; obligatorische Weiterbildungen für gesamte Schulteams werden nicht durchgeführt.

Kursgruppe: 15 – 16 Personen

Elemente des Programms

Das einführende Lehrpersonentraining besteht aus 8 Workshops à je 2 Stunden, idealerweise durchgeführt im Zweiwochentakt oder sonst verteilt auf 5 – 6 Monate. Die Lehrpersonen erhalten Begleitung und Unterstützung bei der darauffolgenden Umsetzung der Klassenlehrmittel.

Die MoMento Lehrmittel können als fixfertige Lektionen oder als unabhängige Elemente (wie eine Tool-Box) verwendet werden.

Finanzierung

Das gesamte Lehrpersonentraining kostet Fr. 6'080.–, plus Druckmaterialen Fr. 110.– pro Teilnehmende. Die DVS beteiligt sich mit Fr. 2'000.– an den Kosten des Lehrpersonentrainings.
