



Factsheet BuddhaBoo

Inhalt

1 Über BuddhaBoo	1
2 Das Team	1
Martin Rademacher	1
Alexandra Andersen	1
3 Unsere Angebote	2
BuddhaBoo-App	2
BuddhaBoo für Schulen	2
4 Achtsamkeit und Meditation mit Kindern	2



1 Über BuddhaBoo

BuddhaBoo wurde 2019 von Martin Rademacher gegründet und ist ein ganzheitlich orientiertes Angebot für Kinder und Jugendliche in dem Bereich Meditation und Achtsamkeit. Erster Bestandteil des Angebots ist eine kindgerechte App mit effektiven Übungen, die in Zeiten eines Medien-Überangebots dabei helfen, herunterzukommen und die Konzentration stärken. Gamification-Aspekte, das heißt die Verwendung spieltypischer Bestandteile, und Boo, unser sympathisches Maskottchen, helfen dabei, die Kinder nachhaltig zu begeistern und eine Kontinuität einkehren zu lassen.

Das Team glaubt an die Kraft der Meditation und das selbige auch schon den Kleinsten helfen kann, erfolgreich den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und Probleme oder Schwierigkeiten mit der nötigen Ruhe und Gelassenheit anzugehen. Die durch Meditation erlernten, wertvollen Fähigkeiten können zu einem besseren, unbeschwerterem und glücklicherem Leben beitragen.

2 Das Team

Martin Rademacher

Nach seinem Studium zum Holzingenieur begann Martin Rademacher seine berufliche Laufbahn in einem mittelständischen IT-Unternehmen, wo er bis Anfang 2019 als Produktmanager tätig war. Durch ein Fernstudium zum MBA an der Europäischen Fernhochschule Hamburg entwickelte er wichtige Fähigkeiten im Bereich Management, Marketing und Accounting. Meditation ist seit einigen Jahren ein fester Bestandteil seines Lebens und er ist überzeugt, dass auch schon die Kleinsten von den positiven Auswirkungen profitieren können, wenn es gelingt diese für das Thema zu begeistern.

Alexandra Andersen

Alexandra Andersen ist seit 2001 Gymnasiallehrerin und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin sowie Meditationslehrerin für Kinder. Im Rahmen ihrer Lehrtätigkeit entwickelte sie ein Curriculum zur Integration von Achtsamkeitsübungen in den Unterricht. Welches seit 2017 aktiv von ihr angewendet wird. In ihrer Tätigkeit als Lehrerin erlebt sie aus erster Hand, welche positiven Effekte die Achtsamkeitsübungen



auf ihre SchülerInnen haben. Alexandra Andersen spricht einen Großteil der Meditation und ist maßgeblich an der Konzeption von geeigneten Übungen beteiligt.

3 Unsere Angebote

BuddhaBoo-App

Die App ist seit Juni 2019 in den App-Stores von Apple und Google kostenfrei zum Download verfügbar. Mit der Basisversion können Nutzer die ersten Übungen durchführen und Erfahrungen sammeln. Zur Freischaltung der vollständigen Bibliothek muss ein Abo abgeschlossen werden. Die Kosten dafür sind abhängig von der Dauer des Abos und werden zwischen fünf und zehn Euro pro Monat liegen. Das Jahresabo wird zu einem Preis von € 59,99 angeboten.

Kern der App ist ein 8-wöchiger Kurs (56 Einheiten), welcher die Kinder beim Einstieg in das Thema Meditation und Achtsamkeit Schritt für Schritt begleitet. Ergänzt wird der Kurs durch zahlreiche weitere Übungen zu altersbezogenen Themen sowie Phantasiereisen und Sleep-Stories. Die Bibliothek wird stetig erweitert.

BuddhaBoo für Schulen

Ein großer Teil unserer Vision ist es, mehr Achtsamkeit in die Klassenzimmer zu bringen, denn gerade im Schulalltag sind Fähigkeiten wie Konzentrationsstärke und Besonnenheit der Schlüssel zum Erfolg und zu einem gesteigerten Wohlbefinden. Um dieses Ziel zu erreichen, stellen wir Lehrern unsere App kostenfrei zur Verfügung. Pädagogen können sich für das „BuddhaBoo für Schulen“ Programm auf unserer Website anmelden.

4 Achtsamkeit und Meditation mit Kindern

Grundsätzlich können Meditationsübungen auch schon von kleineren Kindern angewendet werden. Der Nutzen ist wissenschaftlich belegt. Wichtig ist, dass die Übungen sowohl inhaltlich als auch gestalterisch an das Alter der Kinder angepasst sind. Meditationsübungen für kleinere Kinder sind daher in der Regel kürzer, ihr Inhalt ist leicht zu verstehen, die Sprache bewusst einfach gehalten. Mit steigendem Alter der Kinder bis zum Teenager, können die Achtsamkeitsübungen und Meditationseinheiten dann sukzessive inhaltlich anspruchsvoller gestaltet werden. BuddhaBoo



berücksichtigt die altersbedingten Unterschiede hinsichtlich Aufmerksamkeit, Geduld, Aufnahmefähigkeit und kognitiven Faktoren.