



# Factsheet BuddhaBoo

## Inhalt

1 Über BuddhaBoo	1
2 Das Team	1
Martin Rademacher	1
Alexandra Andersen	2
Sebastian Klaus	2
3 Unsere Angebote	2
BuddhaBoo-App	2
BuddhaBoo für Schulen	2
BuddhaBoo-Buch: Boo und der Zaubernebel	3
4 Achtsamkeit und Meditation mit Kindern	3
5 Kontakt	3



# 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 das Äffchen Boo, unser sympathisches Maskottchen, helfen dabei, die Kinder nachhaltig zu begeistern und eine Kontinuität einkehren zu lassen. Erweitert wird das Angebot um ein Kinderbuch mit Fantasiereisen und Meditationen, das ab November 2020 unter dem Titel „Boo und der Zaubernebel“ veröffentlicht wird.

Das Team glaubt an die Kraft der Meditation und dass 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, unbeschwerteren und glücklicheren 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. Aus diesem Grund hat er 2019 seinen Job an den Nagel gehängt und BuddhaBoo ins Leben gerufen. Seitdem arbeitet er in Vollzeit an BuddhaBoo, entwickelt die App stetig weiter, konzeptioniert und organisiert neue Inhalte und Angebote und hat nebenbei immer ein offenes Ohr für die Fragen und Probleme der Kinder.



## 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. Seit 2019 wird das von ihr entwickelte LemA (Lernen mit Achtsamkeit) Curriculum als Weiterbildung für Lehrer angeboten. 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 Meditationen und ist maßgeblich an der Konzeption von geeigneten Übungen beteiligt.

## Sebastian Klaus

Sebastian Klaus ist App-Entwickler und für die Kernentwicklung der BuddhaBoo-App verantwortlich.

# 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 liegen zwischen fünf und zehn Euro pro Monat. 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 über 300 weitere Übungen, Fantasiereisen und Einschlafgeschichten. Seit 2021 sind in der App auch Yogareisen für die Kinder enthalten.

## 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 Lehrer\*innen unsere App kostenfrei zur Verfügung. Pädagog\*innen können sich für das „BuddhaBoo für Schulen“-Programm auf unserer



Website anmelden. Um ein ganzheitliches Angebot für Pädagog\*innen bereitstellen zu können, haben wir zusätzlich ein Begleithandbuch zur App und Arbeitsblätter für den Einsatz im Unterricht erstellt. Alle drei Komponenten ergänzen einander, unterstützen die Pädagog\*innen bei der Einarbeitung in das Thema, dienen als Vorlage für entsprechende Übungen, helfen beim Etablieren einer Achtsamkeitspraxis und regen zum Reflektieren des Gelernten und der gemachten Erfahrungen an. Die Inhalte der drei Komponenten wurden mit Unterstützung erfahrener Pädagog\*innen entwickelt und haben sich bereits in der Praxis bewährt.

## **BuddhaBoo-Buch: Boo und der Zaubernebel**

Im November 2020 veröffentlichen wir unser erstes Kinderbuch: „Boo und der Zaubernebel“. Darin finden sich neun Fantasiereisen mit unserem Maskottchen Boo und dazu passende kindgerechte Meditationen. Diese sollen Kindern im Alter von etwa 4 bis 12 Jahren dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und einzuschlafen. Das Buch wurde von BuddhaBoo-Gründer Martin Rademacher zusammen mit der Entspannungstherapeutin und Autorin Mirjam Rögner-Schneider geschrieben. Wir hoffen, mit dem Buch noch mehr Kinder und Familien zu erreichen und ihnen durch Achtsamkeit und Meditation zu mehr Entspannung zu verhelfen.

## **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.

## **5 Kontakt**

Martin Rademacher, Unterer Katzenbergweg 3b, 97084 Würzburg  
hallo@buddhaboo.de  
+49 931 66 39 50 44  
www.buddhaboo.de