

Titel

Thema:	Achtsame Körperübungen in der Sek II I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2310A9601

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>In diesem Seminar werden theoretische Inhalte und praktische Übungen vermittelt, mit denen Schüler*innen verstehen, wie Stress auf Körper und Psyche wirken und wie den negativen Folgen entgegengewirkt werden kann.</p> <p>Auf Grundlage der Yogapraxis werden Methoden vermittelt, mit deren Hilfe die Schüler*innen den Umgang mit den eigenen Grenzen erkennen können und erfahren, wie sich psychischer Stress über körperliche Bewegung verringern lässt.</p> <p>Bitte bewegungsbequeme Kleidung und eine Yogamatte / Isomatte / Gymnastikmatte mitbringen.</p> <p>Zu dieser Veranstaltung kann man sich erst ab dem 06.02.2021 anmelden, da die Plätze zunächst für die Teilnehmenden des "Qualifizierungsangebots Anspannen - entspannen: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe" frei gehalten werden.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Qualitätsentwicklung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	<ul style="list-style-type: none">- Gesundheitsförderung- Sport
Zielgruppen:	<ul style="list-style-type: none">- Fachlehrkräfte
Schularten:	<ul style="list-style-type: none">- Berufliche Schule- Grundschule- keine primäre Schulstufe- Sekundarstufe I- Sekundarstufe II
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Regina Haß, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	<p>Dies ist eine Veranstaltung, die als Modul für das Qualifizierungsangebot "Anspannen - entspannen: Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe" angerechnet werden kann.</p> <p>Der Veranstaltungsort ist nur eingeschränkt barrierefrei. Bitte kontaktieren Sie uns im</p>
-------------------------------	--

Bedarfsfall: sport@li-hamburg.de

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	25.02.2023 10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	25.02.2023

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg - Isestraße, Isestraße 144-146, 20149 Hamburg
--------------------	--