

Titel

Thema:	Achtsamkeit (MBSR) und Selbstfürsorge vertiefen I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2432G3302

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Es werden die eigene Haltung der Achtsamkeit und weitere gesundheitsförderliche Qualitäten (Selbstmitgefühl, Dankbarkeit) durch gemeinsame Meditation vertieft sowie kleine, im Alltag schnell umsetzbare Achtsamkeitsübungen vermittelt, mit dem Ziel bewusster zu handeln und die eigenen Ressourcen zu stärken.</p> <p>Voraussetzung: Meditationserfahrung - vorherige Teilnahme an einem MBSR-Training oder einem vergleichbaren Achtsamkeitskursformat</p> <p>Info: per Mail werden den Teilnehmern Meditationsanleitungen im MP3 Format für die eigene Praxis zur Verfügung gestellt.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte - Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- Behörde für Schule und Berufsbildung
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Nicole Höft

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte; ggf. das eigene Meditationskissen oder -bänkchen. Stühle sind vorhanden.
Zusatzinformationen:	<p>Durch gemeinsame Meditation vertiefen wir an diesem Nachmittag die Haltung der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühles und beschäftigen uns intensiv mit einem achtsamen Umgang mit Gedanken und Gefühlen.</p> <p>Voraussetzung: Meditationserfahrung - vorherige Teilnahme an einem MBSR-Training oder einem vergleichbaren Achtsamkeitskursformat</p>

Info: den Teilnehmern werden Meditationsanleitungen im MP3 Format für die eigene Praxis zur Verfügung gestellt

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:	30.09.2024 16:00 bis 19:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
--------------------	--