

Titel

Thema:	Vertiefung der eigenen Haltung der Achtsamkeit durch gemeinsame Meditation sowie Vermittlung kleiner, im Alltag schnell umsetzbarer Achtsamkeitsübungen.
Veranstaltungsnummer:	2232G3901

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: vorherige Teilnahme an einem MBSR-Training oder einem vergleichbaren Achtsamkeitskursformat</p> <p>Bitte mitbringen: Gymnastikmatte; ggf. das eigene Meditationskissen oder –bänkchen (Stühle, einige Kissen sowie Bänkchen werden gestellt)</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
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Dr. Birte Walther, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Nicole Höft

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	<p>Voraussetzung: vorherige Teilnahme an einem MBSR-Training oder einem vergleichbaren Achtsamkeitskursformat</p> <p>Bitte mitbringen: Gymnastikmatte; ggf. das eigene Meditationskissen oder –bänkchen</p>
----------------------	---

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: 12.09.2022 16:00 bis 19:00 Uhr
Dauer: 3 Zeitstunden

Veranstaltungsort

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