

Titel

Thema:	Stressregulation mit Tai Chi. I Online
Veranstaltungsnummer:	2332G2701

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Körperorientierte Unterstützungsangebote zur Stress- und Spannungsregulation und zum schnelleren Ab-/Umschalten. Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken, Wahrnehmen der eigenen Körperhaltung und Muskelspannungen, sowie des Zusammenspiels von Geist und Körper. Erproben von Regulationsmöglichkeiten, die mit den Haltungs- und Bewegungsprinzipien aus dem Taiji (Tai Chi) arbeiten und auf eine Balance des „Gesamtsystems“ ausgelegt sind. Diese Erfahrungen können im eigenen (Schul-) Alltag angewendet und genutzt werden.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminarreihe
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Michael Schelhorn, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Dietlind Zimmermann, Externe Einrichtung / Firma

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Die Veranstaltung besteht aus vier Terminen: 23.2., 23.3., 27.4., 25.5.2023 jeweils 18.30-20.00 Uhr.
Zusatzinformationen:	Die Veranstaltung besteht aus vier Terminen: 23.2., 23.3., 27.4., 25.5.2023 jeweils 18.30-20.00 Uhr.

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: 23.02.2023 18:30 Uhr bis 25.05.2023 20:00 Uhr

Dauer: 6 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,