

## Titel

Thema:	Pausen im Schulalltag mit Yoga- und Atemübungen bewusst gestalten
Veranstaltungsnummer:	2525A2801

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>In diesem Modul beschäftigen Sie sich mit den Pausen in ihrem Alltag und ihrer Art, diese zu gestalten. Sie identifizieren „Kraftquellen“ und „Energieräuber“ und überlegen, wie Sie „Kraftquellen“ ausbauen und „Energieräuber“ vermeiden können. In einer Yogaeinheit lernen Sie sanfte Yoga -, Entspannungs- und Atemübungen kennen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Auf Wunsch bekommen Sie Sprachdateien zu den jeweiligen Übungen, so dass Sie die Übungen eigenständig wiederholen können.</p> <p>Abschließend reflektieren Sie, wie Sie einige dieser Übungen in Ihren Alltag integrieren könnten.</p> <p>Bitte tragen Sie bequeme Kleidung bringen Sie Folgendes mit: eine Yogamatte, ein Sitzkissen, evtl. eine leichte Decke.</p> <p>Wir empfehlen diesen WS für Seiteneinsteigende und Schulformwechselnde</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingang

## Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen, Berufseinsteiger/ Seiteneinstieg
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Gundi Eckstein, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Brigitte Siemsen

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	(Vorschul-) Lehrkräfte im Berufseinstieg aller Schulformen
-------------------------------	--

## 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: 11.01.2025 10:00 bis 14:00 Uhr  
Dauer: 4 Zeitstunden  
Anmeldeschluss: 03.01.2025

#### Veranstaltungsort

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