

## Titel

Thema:	Mindful Yoga - Stressregulation mit Achtsamkeit für Schülerinnen und Schüler, 2-teilig (Ab Kl. 10, Berufsschule)   Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2510A9502

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	<p>Wenn wir im Sport mit Yoga arbeiten, stehen Aspekte von Atmung, Flexibilisierung und Kondition oben auf der Liste der Ziele. Mindful Yoga nähert sich dem Komplex als Meditationen in Bewegung. Diese geistig-körperliche Arbeit mit Aufmerksamkeitslenkung kann besonders hilfreich für Schülerinnen und Schüler sein, die sich erstmals dem Thema Achtsamkeit annähern. In den beiden Einheiten werden diese Meditationen als Praxis für die Lehrkräfte etabliert, so dass sie ihr eigenes Erleben von Stressregulation vermitteln.</p> <p>Termine: Zweites Schulhalbjahr 2024/25: 1. Teil: 14.5.25 (TIS 2510A9501) 2. Teil: 21.5.25 (TIS 2510A9502)</p> <p>Erstes Schulhalbjahr 2025/26: 1. Teil: 15.11.25 (TIS 2510A9503) 2. Teil: 22.11.25 (TIS 2510A9504)</p> <p>Mit der Anmeldung zu Teil 1 sind Sie automatisch auch für den 2. Teil angemeldet.</p>
Schwerpunkte/Rubrik:	Sonstige

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
Zielgruppen:	- Lehrkräfte berufsbildende Schulen
Schularten:	- Gymnasium, Stadtteilschule, Berufliche Schule
Veranstaltungsart:	Seminarreihe
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Björn Böhling, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Jochen Strauch, Externe Einrichtung / Firma

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	<p>Die VA 2510A9501-9502 bauen inhaltlich aufeinander auf und sind daher nur zusammen buchbar. Sie melden sich also automatisch für den Folgetermin am 21.5.25 an.</p> <p>Bitte eine Gymnastikmatte o. Ä., ein Kissen und ein Meditationskissen oder andere Sitzerhöhung für die Meditationshaltung, bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein heißes Getränk und Schreibutensilien mitbringen.</p>
-------------------------------	---

Dies ist eine Veranstaltung, die als Modul für das Qualifizierungsangebot "Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe" angerechnet werden kann. Deshalb werden die Plätze zunächst vorrangig an Teilnehmende der Qualifizierung vergeben.

#### Anbieter

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

#### Termin

Termin:	21.05.2025 16:30 bis 19:30 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	21.05.2025

#### Veranstaltungsort

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