

## Titel

Thema:	Entspannung und Meditation im Schulalltag I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2532G3302

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit und Meditation, die Sie auch im Schulalltag anwenden können. Wir nehmen uns Zeit für Entspannung, Atmung und Achtsamkeit. Wir erlernen gemeinsam kleine Achtsamkeitsübungen, die immer und überall durchführbar sind, insbesondere auch in der Schule und an Ihrem Arbeitsplatz. Damit wollen wir einen ersten Einstieg in die Meditation finden. In diesem Kurs haben Sie Raum zum Abschalten und Runterkommen vom beschleunigten Alltag. Verschiedene Methoden der Meditation erlernen Sie in mehreren Einheiten. Atemmeditation, Gehmeditation und Klangmeditation bis hin zur Stillemeditation uvm. Vielleicht sind dies auch kleine Impulse, die Sie mitnehmen für Ihre Schülerinnen und Schüler!?
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF, Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jun Melchers, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Jana Priewe

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Bringen Sie dazu bitte eine Yogamatte, Wolldecke, dicke Socken und ein Kissen mit. Bitte kontaktieren Sie uns, sollten Sie keine eigene Matte zur Verfügung haben: <a href="mailto:programm@li.hamburg.de">programm@li.hamburg.de</a>
-------------------------------	---

## Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	<a href="mailto:tis@li-hamburg.de">tis@li-hamburg.de</a>

#### Termin

---

Termin:	23.09.2025 17:00 Uhr bis 04.11.2025 19:00 Uhr
Dauer:	10 Zeitstunden

#### Veranstaltungsort

---

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