Titel

Thema:	Pausen im Schulalltag mit Yoga- und Atemübungen bewusst gestalten
Veranstaltungsnummer:	2525A2804

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	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. Abschließend reflektieren Sie, wie Sie einige dieser Übungen in Ihren Alltag integrieren könnten. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung bringen Sie Folgendes mit: eine Yogamatte, ein Sitzkissen, evtl. eine leichte Decke. Wir empfehlen diesen WS für Seiteneinsteigende und Schulformwechselnde. Die Veranstaltung findet Online über Zoom statt.
Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingang

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen, Berufseinsteiger/ Seiteneinstieg
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-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
Zusatzinformationen:	https://lihh.adobeconnect.com/pauseschulalltag/

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:	09.10.2025 15:30 bis 19:30 Uhr
Dauer:	4 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Online-Seminar (LI), 0 0, 0 Online