

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 11.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

Titel

Thema:	Pausen im Schulalltag mit Yoga- und Atemübungen bewusst gestalten I online
Veranstaltungsnummer:	2625A2802

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 halten folgende Utensilien bereit: eine Yogamatte, ein Sitzkissen, evtl. eine leichte Decke. Wir empfehlen diesen WS für Seiteneinsteigende und Schulformwechselnde.
Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingang

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Berufseinsteiger / Berufseinsteigerinnen, Berufseinsteiger/ Seiteneinstieg
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Gundi Eckstein, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Brigitte Siemsen, Dienststelle für Pensionäre aus dem Hamburger Schuldienst

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	(Vorschul-) Lehrkräfte im Berufseinstieg aller Schulformen
Zusatzinformationen:	Diese Veranstaltung wird durchgeführt mit: Adobe Connect/ BigBlueButton In dieser Veranstaltung werden die folgenden digitalen Tools vorgestellt: keine

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:	07.04.2026 15:30 bis 19:30 Uhr
Dauer:	4 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	31.03.2026

Veranstaltungsort

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