

Titel

Thema:	Stressregulation mit Tai Chi
Veranstaltungsnummer:	2232G2701

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Körperorientierte Unterstützungsangebote zur Stress- und Spannungsregulation und zum schnelleren Ab-/Umschalten. Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken, Wahrnehmen der eigenen Körperhaltung und Muskelspannungen, sowie des Zusammenspiels von Geist und Körper. Erproben von Regulationsmöglichkeiten, die mit den Haltungs- und Bewegungsprinzipien aus dem Taiji (Tai Chi) arbeiten und auf eine Balance des „Gesamtsystems“ ausgelegt sind. Diese Erfahrungen können im eigenen (Schul-) Alltag angewendet und genutzt werden. Die Veranstaltung umfasst 4 Termine à 2 Stunden und kann als Online-Seminar oder Präsenzveranstaltung gebucht werden.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- o.A.
Zielgruppen:	- Kollegiumsgruppe
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Online-Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Jörg Fischer, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Dozenten:	Dietlind Zimmermann, Externe Einrichtung / Firma

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	Das Seminar besteht aus vier Terminen: Donnerstag, 24.2.2022 18:30 – 20:00 Uhr Donnerstag, 24.3.2022 18:30 – 20:00 Uhr Donnerstag, 21.4.2022 18:30 – 20:00 Uhr Donnerstag, 19.5.2021 18:30 – 20:00 Uhr
----------------------	--

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:	24.02.2022 18:30 Uhr bis 19.05.2022 20:00 Uhr
Dauer:	6 Zeitstunden

Veranstaltungsort

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