



Freie und Hansestadt Hamburg

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Felix-Dahn-Straße 3, 20357 Hamburg

An die Schulleitungen der
Grundschulen, Stadtteilschulen, Gymnasien,
ReBBZ / spezielle Sonderschulen und
beruflichen Schulen

Nachrichtlich: schulischer PR

Björn Böhling
Abteilung Fortbildung
Arbeitsbereich Bewegung & Sport
Koordination

Felix-Dahn-Straße 3
20357 Hamburg
Telefon: +49 40 428842 - 331
Telefax: +49 40 427314 - 273

E-Mail: Bjoern.Boehling@li.hamburg.de
www.li.hamburg.de

im Oktober 2024

Ausschreibung für die Qualifizierung Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe (2024/25, Kurs 2) ab April 2025

Sehr geehrte Schulleitungen,

im Schuljahr 2024/25 bietet das Landesinstitut zwei Qualifizierungen „**Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe**“ im Umfang von 22 Stunden für Lehrkräfte an. Diese Ausschreibung bezieht sich auf den zweiten Kurs ab 5. April 2025.

Mit diesem Angebot ermöglichen wir Lehrkräften aller Schulen eine Qualifizierung, um eine fachliche Qualität für das Unterrichten im Bewegungsfeld *Fitness und achtsames Bewegen* sicher zu stellen oder Methoden der Achtsamkeitsschulung im Fachunterricht einzusetzen.

Die Bedeutung von Achtsamkeit rückt zunehmend in den Blick des Bildungsgeschehens. Vielfältige Methoden stehen wissenschaftlich fundiert zur Verfügung, um diese Kompetenz zu stärken. Mit Elementen aus dem Yoga, dem Achtsamkeitstraining (MBSR: Mindfulness based stress reduction) u.a. können sowohl die Selbstregulationsfähigkeit und das Körperbewusstsein verfeinert als auch soziale Kompetenzen weiterentwickelt werden.

Bitte leiten Sie die Ausschreibung an alle Kolleginnen und Kollegen, die der Zielgruppe entsprechen, und den Personalrat weiter. Wenn sich aus Ihrem Kollegium jemand für diese Maßnahme entscheidet, ist eine Bewerbung um einen Platz über die Schulleitung erforderlich. Der schulische Personalrat muss sich nach § 88 (1) 18, 19 und 26 Hm-PersVG mit der Durchführung und Auswahl befassen.

Informationen zu den Terminen und Schwerpunkten der Maßnahme entnehmen Sie bitte dem angefügten Programm und beachten Sie den Bewerbungsschluss am **26. November 2025**.

Ziel der Maßnahme

Sie erhalten in dieser Fortbildung ein umfassendes Paket für die Gestaltung von Unterricht im Bereich achtsamkeitsbasierte Kräftigungs- und Entspannungstechniken. Nach dem Erhalt des Qualifizierungsnachweises sind deren Inhaber grundsätzlich berechtigt, Unterrichtsveranstaltungen und Aktivitäten in „bewegungsorientierter Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe“ mit Hamburger Schülerinnen und Schülern durchzuführen.

Zielgruppe

Lehrkräfte aller Schulen, die im Rahmen des Sportunterrichtes oder Fachunterrichts Achtsamkeit und Bewegung unterrichten und dies nun gezielt für die Vermittlung im Klassenraum und in der Sporthalle nutzen wollen.

Voraussetzungen

Alle Kolleginnen und Kollegen, die sich für diese Qualifizierung interessieren, sollten über eigene Erfahrungen mit Yoga, MBSR oder anderen Methoden achtsamkeitsbasierter Kräftigungs- und Entspannungstechniken verfügen.

Auswahlkriterien

Es stehen 25 Plätze für die Qualifizierung zur Verfügung. Sollte es mehr interessierte Kolleginnen und Kollegen als freie Plätze geben, erfolgt die Auswahl nach den folgenden Kriterien:

- Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Bewerberinnen und Bewerber sind im Rahmen des Nachteilsausgleichs bevorzugt zu berücksichtigen;
- Dringlichkeiten oder Besonderheiten der Schule;
- Bevorzugung von Bewerberinnen und Bewerbern, die bei früheren Bewerbungen keinen Platz bekommen haben;
- pro Schule maximal zwei Lehrkräfte, eine Verteilung auf mehrere Schulen wird angestrebt;
- bei gleichrangigen Bewerberinnen und Bewerbern entscheidet das Losverfahren.

Rahmenbedingungen

Die Qualifizierung mit 22 Zeitstunden verläuft in modularer Form. Der Qualifizierungsnachweis wird nur bei Teilnahme an 4 Grundlagenmodulen (16 Stunden) plus mindestens 2 Wahlmodulen (6 Stunden) ausgestellt. Nach Rücksprache ist eine Anerkennung von bereits zu diesem Thema am Landesinstitut durchgeführten Fortbildungen möglich.

Die Grundlagenmodule des Qualifizierungskurses finden vom 5.4.2025 bis zum 28.6.2025 an Samstagen am Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg statt. Die für die Qualifizierung nötige Teilnahme an Wahlmodulen kann im ganzen 2. Schulhalbjahr oder später durchgeführt werden. Dem Bewerbungsformular ist eine Liste mit Seminaren angefügt, die die Kriterien als Wahlmodul erfüllen. Wenn Bewerberinnen und Bewerber einen Platz in der Qualifizierung erhalten, erhalten sie auch einen Platz in den gewählten Wahlmodulen.

Zeitplan (siehe auch Modulübersicht, S.3):

1. Grundlagen-Module (GM):

GM 1: Sa, 5.4.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

GM 2: Sa, 26.4.9.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

GM 3: Sa, 17.5.2025, 10:00 bis 16:00 Uhr (inkl. 2 Stunden häusliche Vor- und Nachbereitung)

GM 4: Sa, 28.6.2025, 10:00 bis 14:00 Uhr

2. Wahl-Module (WM):

WM 1 (Kl. 1-3): Sa, 22.2.25, 10:00 bis 13:00 Uhr

WM 2 (Kl. 4-6): Sa, 12.4.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

WM 3 (Kl. 7-9): Sa, 14.6.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

WM 4 (Kl. 10-13): Sa, 10.5.25, 10:00 bis 13:00 Uhr

WM 5 (ab Kl. 10, Berufsschule): Mi, 14.5.+21.5.25, 16:30 bis 19:30 Uhr

Ob die Qualifizierung innerhalb eines halben Jahres absolviert oder über einen längeren Zeitraum verteilt wird, bleibt den Lehrkräften überlassen. Die verschiedenen Module werden jedes Jahr in gleicher oder ähnlicher Form wiederholt angeboten.

Der Ausbildungsumfang beträgt 22 Zeitstunden. Für alle Fortbildungen (besonders solche in der Abiturphase) gilt: Die Schulleitung trifft Maßnahmen, die sicherstellen, dass die Höchstarbeitszeitgrenze besonders in der Woche der Fortbildungen eingehalten wird. Die Schulleitung trägt dafür Sorge, dass andere Lehrkräfte durch diese Maßnahme nicht überlastet werden. Die Teilnahme ist in vollem Umfang auf die Arbeitszeit anrechenbar. Auch die Fahrtzeiten werden entsprechend der „Dienstvereinbarung über Regelungen zur Organisation und Förderung von Fort- und Weiterbildung für die Zielgruppen des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI) an staatlichen Schulen in Hamburg“ auf die Arbeitszeit angerechnet. Überschreiten die Fortbildungen das Jahreskontingent (30 Stunden an allg./45 Stunden an BB Schulen) werden sie über zwei Jahre verrechnet. Die Schule ermöglicht eine regelmäßige und pünktliche Teilnahme an der Veranstaltung des Qualifizierungskurses unter Berücksichtigung der täglichen (10 Stunden) und wöchentlichen Höchstarbeitszeiten (48 Stunden). Bitte beachten Sie auch die Hinweise des Gesamtpersonalrates: <https://li.hamburg.de/publikationen/hinweise-vom-gpr-933472>

Eine aktive Teilnahme an allen Ausbildungsstunden (mindestens 90% der Veranstaltungszeit) und das Absolvieren der Prüfungsinhalte ist Voraussetzung für den Erhalt des Qualifizierungsnachweises. Die Teilnehmenden erhalten einen Nachweis ihrer Teilnahme (Dauer und Inhalt der Veranstaltungen) und bei erfolgreichem Abschluss einen Qualifizierungsnachweis.

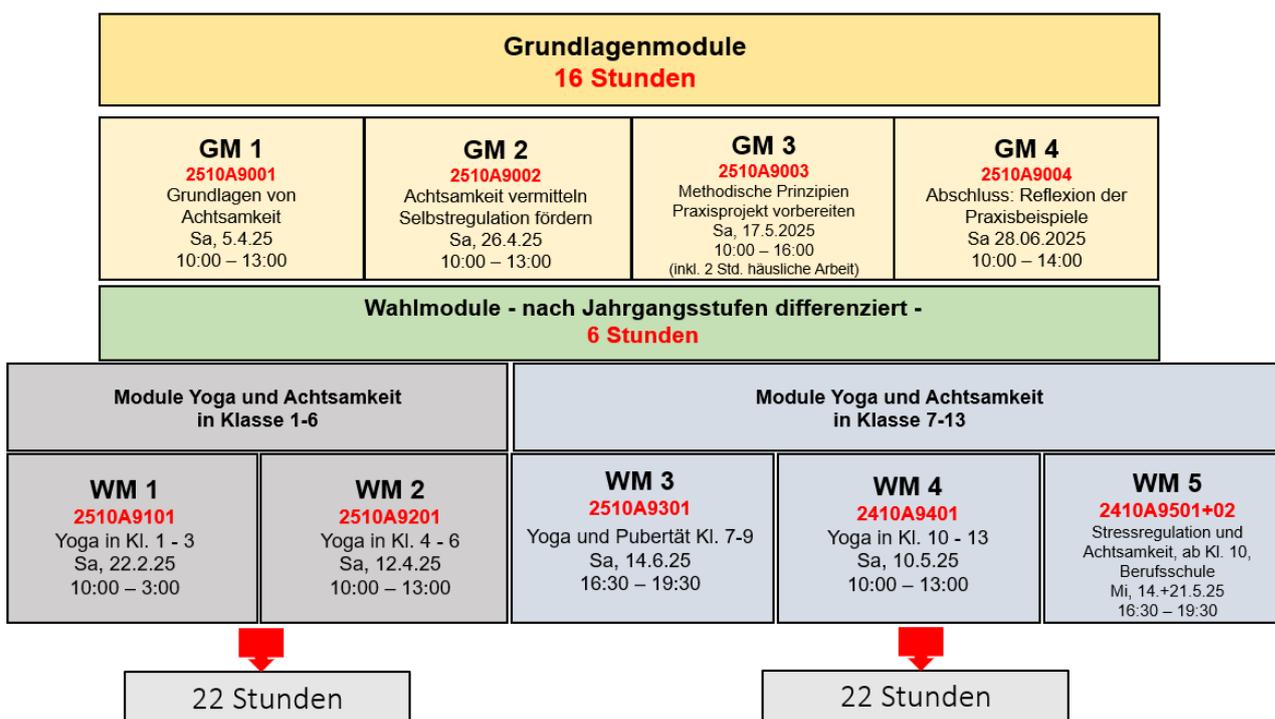
Anmeldungen sind ausschließlich über das Bewerbungsformular möglich und sind verbindlich. Das ausgefüllte Bewerbungsformular schicken Sie bitte eingescannt als Mailanhang an: sport@li.hamburg.de oder per Fax (427314-278).

Falls Sie den Platz nach Zusage nicht annehmen können, melden Sie sich bitte unverzüglich ab, damit Nachrückende folgen können.

Modulübersicht des 22-stündigen Qualifizierungskurses:



Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe 2024/25 (Kurs 2)



Arbeitsbereich Bewegung & Sport – sport@li.hamburg.de

BEWERBUNGSFORMULAR für den QUALIFIZIERUNGSKURS
Achtsamkeit und Stressprophylaxe 2024/25 – Kurs 2 (ab April 2025)

Anmeldung bis spätestens 26.11.2024 eingescannt per E-Mail: sport@li.hamburg.de
(oder per Fax: 040 - 427 314 278)

Hiermit bewerbe ich mich verbindlich um einen Platz im Qualifizierungskurs.

(Bitte am PC ausfüllen):

Name, Vorname:	<input style="width: 80%;" type="text"/>
Schule:	<input style="width: 80%;" type="text"/>
Dienstl. E-Mail:	<input style="width: 80%;" type="text"/>
Telefon:	<input style="width: 80%;" type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich habe mich im vergangenen Schuljahr bereits erfolglos um einen Platz im Qualifizierungskurs beworben.	
<input type="checkbox"/> Ich werde im kommenden Schuljahr 2024/25 Achtsamkeitsschulung und Stressprophylaxe unterrichten.	
<input type="checkbox"/> Ich bin schwerbehindert (freiwillige Angabe).	
<input type="checkbox"/> Für den Fall, dass ich einen Platz im Qualifizierungskurs erhalte, habe ich aus der angefügten Wahlmodul-Liste Seminare im Umfang von 6 Stunden ausgewählt und füge sie bei.	
<input style="width: 50px;" type="text"/>	_____
Datum	Unterschrift Bewerberin/Bewerber

Die Schulleitung hat das Anschreiben an die Bewerberinnen und Bewerber zur Kenntnis genommen, stimmt der Bewerbung zu und bestätigt, dass die Schule für eine entsprechende zeitliche Entlastung sorgt.	
Ggf. Dringlichkeiten/ Besonderheiten der Schule:	
<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>	
<input style="width: 50px;" type="text"/>	_____
Datum	Unterschrift Schulleitung, Schulstempel

Der schulische Personalrat bestätigt, dass er sich nach § 88 Absatz 1 Ziffer 18, 19 und 26 HmbPersVG mit der Bewerbung befasst hat und der Auswahl sowie Durchführung zustimmt. (Bei Ablehnung ist eine Begründung nach §80 HmbPersVG erforderlich).	
<input style="width: 50px;" type="text"/>	_____
Datum	Unterschrift schulischer Personalrat

Anlage zum Bewerbungsformular: Wahlmodule

Bitte kreuzen Sie im Folgenden an, an welchen Wahlmodulen **im Umfang von 6 Stunden** Sie teilnehmen möchten, wenn sich für die Qualifizierung genügend Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewerben und Sie einen Platz bekommen würden:

Wahlmodul 1: Yoga und Achtsamkeit in den Klassen 1 bis 3 I Präsenz (2510A9101)

Durch Yoga werden das Körper- und Selbstbewusstsein und die sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen gefördert, darüber hinaus schult es den achtsamen Umgang mit sich und den eigenen Grenzen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Kinder mit Yoga und Achtsamkeit vertraut machen, gestalten, erleben und unterrichten wollen. Dabei werden wir uns mit geeigneten Herangehensweisen für kreativ-konzentrierte und spannend-entspannende Yoga-Stunden für Klasse 1-3 beschäftigen und unterschiedliche Stundenmodelle kennenlernen. Viele Hilfen und Tipps bei der Auswahl von ansprechender Musik, Literatur sowie Übungen zur Entspannung und Stille und Fantasiereisen werden dem Skript beigelegt.

Bitte bewegungsbequeme Kleidung und eine Yoga-, Iso- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Datum: Sa, 22.2.25 Zeit: 10 – 13 Uhr (3 Stunden)

Dozentin: Antje Kiehn, Berufliche Schule für Logistik, Schifffahrt und Touristik (BS 09)

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

Wahlmodul 2: Yoga in den Klassen 4 bis 6 I Präsenz (2510A9201)

Kinderyoga in den Schulalltag integrieren! In dieser Veranstaltung tauchen wir gemeinsam in die Welt des Kinderyogas ein. Viele praktische Beispiele zeigen, wie kleine Yogaeinheiten in die Schulalltag integriert werden können. Am Ende des Seminars wird eine komplette Kinderyogastunde gemeinsam erarbeitet und danach durchgeführt.

Bitte bringt eine Yogamatte mit - falls vorhanden - sowie gemütliche Kleidung.

Datum: Sa, 12.4.25 Zeit: 10 – 13 Uhr (3 Stunden)

Dozentin: Marlene Schnathmeier, Regenbogen-Yoga Hamburg

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

Wahlmodul 3: Yoga und Pubertät Kl. 7 bis 9 I Präsenz (2510A9301)

Die Zeit der Pubertät ist ein gravierender Entwicklungsschub. Die Hormone bringen Körper und somit Emotionen und Gedanken so in Aufruhr, dass der innere Frieden verloren geht. Der eigene Weg ist nicht immer leicht zu finden und oft von psychischen Spannungszuständen, Stresssymptomen, Depressionen und gesundheitlichen Problemen gesäumt.

Von außen nehmen wir Erwachsenen (Lehrer, Eltern) das in Formen wie Konzentrationsmangel, Hyperaktivität, Unlustgefühle, Motivationshemmungen u.v.m. wahr, die auf innere Spannungen zurückzuführen sind.

Es gibt viele Möglichkeiten für Jugendliche, den eigenen Körper zu spüren. Das eigene Erleben, welche Bewegungsmöglichkeiten ihnen ihr eigener Körper bietet, schult die Körperwahrnehmung und hilft zurück zur Konzentration auf sich selbst zu finden. Hierzu werden verschiedene Methoden aus dem Yoga, der Meditation und Entspannungstechniken erprobt und Vermittlungswege speziell für Menschen in der Pubertät vorgestellt.

Datum: Sa, 14.6.25 Zeit: 10 – 13 Uhr (3 Stunden)

Dozentin: Monika Kuhrau-Pfundner

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

Wahlmodul 4: Yoga in den Kl. 10 bis 13 | Präsenz (2510A9401)

In dieser Veranstaltung soll vermittelt werden, wie man Yoga als Kursangebot in der Oberstufe unterrichten kann. Folgende Themen/Schwerpunkte sollen dabei berücksichtigt werden:

- Umsetzung von Yoga in der Schule (theoretische Grundlagen)
- Praktischer und theoretischer Aufbau einer Yogastunde
- Mögliche Unterrichtseinheiten
- Bewertung der Schüler*innen im Kurs Yoga

Diese Veranstaltung richtet sich an Kolleginnen und Kollegen, die über eigene Erfahrungen im Yoga verfügen und diese gezielt für die Vermittlung in der Oberstufe nutzen wollen.

Datum: Sa, 10.5.25 Zeit: 10 – 13 Uhr (3 Stunden)

Dozentin: Lena Metz, Gymnasium Kaiser-Friedrich-Ufer

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

Wahlmodul 5: Mindful Yoga - Stressregulation mit Achtsamkeit für Schülerinnen und Schüler, 2-teilig (ab Kl. 10, Berufsschule) | Präsenz (2510A9501+02)

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.

Termine:

1. Teil: 14.5.25 (TIS 2510A9501)
2. Teil: 21.5.25 (TIS 2510A9502)

Mit der Anmeldung zu Teil 1 sind Sie automatisch auch für den 2. Teil angemeldet.

Datum: Mi, 14.5.+21.5.25 Zeit: 16.30 – 19.30 Uhr (6 Stunden)

Dozent: Jochen Strauch, Mindful Monkeys

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