

# Achtsam und gesund im Schulalltag

## Fortbildung für Lehrergesundheit



Der Alltag von Lehrkräften ist herausfordernd und das eigene Wohlbefinden tritt mitunter ins Hintergrund.

Erfahren Sie, wie Sie durch einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen Selbstfürsorge praktizieren und die inneren Ressourcen aktivieren können, um Klarheit, Gelassenheit sowie Orientierung zu finden. Yoga- und Achtsamkeitsübungen bieten Erleichterung genau dort, wo sie benötigt wird.

Finden Sie im Lehreralltag zu Ihrer Entspannung. Ganz gleich, ob der Kopf voll von Gedanken ist, Nacken- und Schultermuskeln verspannt sind oder Sie Rückenschmerzen plagen.

Atmen Sie Entspannung - tanken Sie Energie.

### Wirksamkeit von Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen

- *Steigerung der Resilienz*
- *Steigerung des Wohlbefindens*
- *Verbesserte Emotionsregulation*
- *Förderung der physischen und psychischen Gesundheit*
- *Steigerung der Empathie*
- *Bewusste Steuerung des veg. Nervensystems*

### ***Inhalte der Fortbildung***

- ✓ *Erprobung und Reflexion von Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen*
- ✓ *Entwicklung einer täglichen Achtsamkeitspraxis*
- ✓ *Etablierung neuer Routinen im hektischen Alltag*
- ✓ *Grundverständnis der Funktion des vegetativen Nervensystems und seine praktische Anwendung*

- *Praxisorientierung*
- *Handout*
- *Begleitung in Form eines Nachgesprächs*
- *Schwerpunktsetzung gemäß Ihrer Bedürfnisse*



- *Tagesseminare*
- *Wochenendseminare*
- *Fortbildungsreihen an Ihrem Institut bzw. Schule*