

2122FE0300 Frischekick für zwischendurch - aktive Pausen & Yoga ohne Matte

Entspannt in 10 Minuten wieder voller Energie sein - in dieser Fortbildung lernen Sie einfache Körperübungen, kurze Atem- und Entspannungseinheiten, die Sie wieder in die innere Balance zurückholen, um entspannt die vielfältigen Anforderungen des Berufsalltags zu meistern.

Inhalte der Fortbildung:

- Was gegen Antriebslosigkeit hilft
- Kleine Tricks für eine bessere Konzentration
- Ärger mit Kolleginnen und Kollegen und Schülerinnen und Schülern - sich von negativen Gefühlen befreien und von 100 auf 0 wieder runterkommen
- Übungen für müde Augen
- One-Moment-Meditation, die Stille in einer hektischen Welt
- Die große Kunst der aktiven Pause
- gezielte Stärkung des Bewegungsapparats und des Rückens
- Yoga Nidra, der Schlaf des Yogis

Alle Übungen finden im Sitzen oder Stehen statt, ohne Matte und Umziehen, und sind gut im Alltag integrierbar.

Referentin: Cornelia Fliege (Yogalehrerin und Entspannungscoach)

Zielgruppe: Lehrkräfte und Referendare aller Schulformen

Zeitlicher Umfang/Termin: 9 Stunden (12 UE)/ Montag, 25.10.2021, Montag, 15.11.2021, Montag, 13.12.2021, ein Termin noch offen, jeweils 14:30 - 16:45 Uhr

Ort: Kreisvolkshochschule Barnim, Raum 307 und 308, Jahnstraße 45, 16321 Bernau

Hinweis:

Kosten SchILF-Veranstaltung: 720,00 Euro

Kosten/TN ScheLF-Veranstaltung: 72,00 Euro

Diese Fortbildung ist für alle Schulen in Trägerschaft des Landkreises Barnim und deren Lehrkräfte ein kostenfreies Angebot.

Anmeldung online auf www.fortbildungsakademie.barnim.de oder per Mail fortbildungsakademie@kvhs-barnim.de oder telefonisch unter 03334/3866966