

Workshop 2

Sabine Teuchert, ZfsL Düsseldorf

„Fit for life“ – Gestärkt an den Arbeitsplatz

Bewegungs- und Entspannungsübungen für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrerinnen und Lehrer

18.03.2021, 13.00-14.30 Uhr

Übungen zum Bewegen, Entspannen, Träumen, Lockern der Muskulatur (z.B. nach einem Korrekturmarathon), Atemholen als kleinere oder größere Pause im SchülerInnen- bzw. LehrerInnenalltag; u.a. aus den Bereichen Yoga, Thai Chi, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Wirbelsäulengymnastik u.a. Den Abschluss bildet eine entspannende Fantasiereise!