

Arbeitskreis 3

Achtsamkeit und Stressbewältigung

*Frau Silke Rupprecht
(Dipl. Pädagogin am Zentrum für
Angewandte Gesundheitswissenschaften
der Leuphana Universität Lüneburg)*

Der Lehrerberuf gilt als einer der beanspruchendsten Berufe. Daher ist es für Lehrer/innen besonders wichtig, Ressourcen aufzubauen, die einen gesunden Umgang mit Stress und Belastungen unterstützen. In diesem Workshop bekommen die Teilnehmer/innen eine kurze Einführung in das Achtsamkeitskonzept und probieren ein paar einfache Achtsamkeitsübungen selbst aus.

