

## Persönlichkeitsentwicklung für Lehrer-innen

mitte finden - lebendig sein - wirken  
achtsamkeitspraxis und stockkampf-tanz

### Zielgruppe

Interessierte, ruhe - und bewegungsfreudige Lehrer/-Innen

### Inhalt

leicht erlernbare, stärkende Meditations-Atem- und Körperübungen (u.a. aus Qigong und Yoga) in Verbindung mit lebendigen, kräftigen, spielerischen Elementen aus der philippinischen Stock-kampf-tanz-kunst Escrima  
von ruhig, zentrierend, fließend bis lebendig, kräftig, dynamisch, spielerisch

### Zielsetzung

Die Kursteilnehmer/-innen lernen

- einen *lebendigen* Umgang mit Körpersprache/-haltung und Stimme
- eigene Stärken und Ressourcen entwickeln durch:  
*individuelles, persönliches* und *authentisches* Auftreten, Präsenz und Kommunikation
- spielerisches, flexibles und ressourcenorientiertes Miteinander und Resonanz
- einen konstruktiven Umgang mit Kraft, Abgrenzung und Loslassen
- Meditations- Körper- und Bewegungselemente zur Entspannung, Flexibilität und Stärkung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene

### Arbeitsweise

Erfahrungsorientiert, spielerisch in Verbindung mit Reflexion und Alltagstransfer  
Individuelle, persönliche Ausdrucksformen erfahren und erproben und *nicht* standardisierte, statische Interpretationen und Deutungen

### Hinweis

Bitte bequeme Bewegungskleidung und Decke mitbringen

„Vieles, was sich zwischen Lehrkräften und Schülern im Unterricht ereignet, läuft – neben dem verbalen Dialog – über *NICHTVERBALE* Kanäle, das heißt *vor allem* über die *Stimme* und die *Körpersprache* des Lehrers bzw. der Lehrerin“

Prof. Dr. Joachim Bauer „Lob der Schule“; Internist, Psychiater und Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Professor für Psychoneuroimmunologie, wiss. Leiter des „Instituts für Gesundheit in pädagogischen Berufen“