

Alle Teilnehmenden erhalten am Ende des Tages eine Teilnahmebescheinigung.

Angelehnt an die Teilzertifikate des Hessischen Kultusministeriums sind die Themenfelder der Gesundheitsförderung im Main-Taunus-Kreis:

- Ernährungs- und Verbraucherbildung
- Bewegung und Wahrnehmung
- Entspannung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Sucht- und Gewaltprävention
- Verkehrserziehung und Mobilitätsbildung
- Ökologische Bildung und Umwelterziehung
- Unfallprävention
- **Lehrergesundheit**

Kursnummer: 0300700

Kosten: 30,00 € pro Teilnehmer/in

Anmeldeschluss: 30.09.2010

Für diese Veranstaltung ist eine vorherige Anmeldung bei der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis erforderlich!

Telefonisch: Service-Büro 06192/ 9901-0

Internet: www.vhs-mtk.de

E-Mail: info@vhs-mtk.de

Gelassen & gesund im Schulalltag

Lehrergesundheit im Fokus!



Montag, 11.10.2010



www.vhs-mtk.de

Wissen und mehr

Die Ferien haben gerade begonnen!

Der ideale Zeitpunkt für Lehrer/ Lehrerinnen etwas für sich zu tun, sich zu erholen und zu regenerieren.

Die Fachstelle Schule und Gesundheit des Main-Taunus-Kreises und die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis bieten einen Gesundheitstag für Lehrkräfte an.

Termin: Montag, 11.10.2010

Uhrzeit: 9.30 - 16.30 Uhr

Ort: vhs Main-Taunus-Kreis

Pfarrgasse 38

65719 Hofheim

Tagesablauf:

09.30 - 10.00 Uhr Einführung/ Tagesablauf

10.00 - 11.30 Uhr sitzen - gehen - stehen
Die eigenen Bewegungsabläufe bewusst machen und hinterfragen.
Kleine Bewegungseinheiten und Tipps für einen rückengerechten Alltag runden diesen Workshop ab.
Dozentin: Claudia Michels

11.30 - 12.30 Uhr Es darf auch leichter gehen?
Gibt es für jeden die optimale Ernährung?
Eine vergnügliche und interessante Pause mit Informationen rund um die gesunde Ernährung aus dem Ayurveda, die uns nährt und jung erhält.
All dies angereichert mit einem leckeren Mittagsimbiß.
Dozentin: Monika Ostheimer

12.30 - 13.30 Uhr Mittagsimbiß

13.30 - 14.30 Uhr Alles bekannt - wenig Neues?
Bei trockenem Wetter an der frischen Luft die Schuhe schnüren, die nähere Umgebung erkunden und dabei die Welt mit anderen Augen betrachten - lassen Sie sich überraschen!
Dozentin: Claudia Michels

14.45 - 16.30 Uhr Langer Atem - langes Leben!
Über den Atem zur Entspannung.
Eine Einführung in das Geheimnis des Yoga.
Die Idee ist, durch das Erlernen einer tiefen ruhigen Atmung mit Stresssituationen besser umgehen zu können. Einfache Bewegungsabläufe im Liegen, Sitzen oder Stehen werden mit der Atmung koordiniert und eine geführte Entspannung wird die Übungseinheit abschließen.
Dozentin: Gabriele Sicorello