

Kraft tanken – gesund bleiben

Mehr Gelassenheit und Überblick im Schulalltag

Was können wir tun, um gesünder, lebendiger, vielleicht sogar glücklicher durch den Schulalltag zu gehen? Wie finden wir eine Balance zwischen den vielen Anforderungen unseres Berufs, sodass wir beweglich und ausgeglichen bleiben?

Auch wenn die äußeren Umstände, die uns zu überrollen scheinen, manchmal nicht veränderbar sind – unsere Haltung dazu ist *immer* veränderbar. Wenn uns das gelingt, ändert sich alles.

Unser Körper spiegelt nicht nur unsere Stresserfahrungen und Fehlhaltungen bis hin zu Krankheiten, er zeigt uns auch Wege zur Lösung des Problems – wenn wir lernen, unsere innere und äußere Haltung wahrzunehmen und zu verändern.

Hierzu nutzen wir eine Reihe sehr einfacher, aber höchst wirksamer Übungen: Durch Festhalten, Drücken, Fixieren o.ä. kann man in einem geschützten Rahmen verschiedene Stresssituationen simulieren, die unsere typischen Reaktionsmuster hervorrufen. Durch eine gesammelte, entspannte und zugewandte Haltung (so genannter Ki-Zustand) entstehen lösende Bewegungen, die sonst nicht möglich oder nicht sichtbar gewesen wären. Diese Leichtigkeit unmittelbar zu spüren kann unsere gewohnten, meist unbewussten Stress-Muster nachhaltig verändern.

Partnerübungen geben uns auch sehr viel Aufschluss über unser Beziehungsverhalten. Wir erkennen, welche Muster uns stärken und schwächen, an welchen Stellen wir vielleicht gerne anders mit Konflikten umgehen würden und vor allem: wie dies gelingen kann. Wenn wir unsere Haltung verändern, können Beziehungen von einem Belastungsfaktor zu einer Kraftquelle werden.

Ziel ist es, innere Potentiale zu wecken, die in jeder/m von uns vorhanden sind.

Die Fortbildung behandelt, nach Absprache mit den Teilnehmenden, folgende Aspekte:

- körperliche Achtsamkeitsübungen
- Spannung und Entspannung auf körperlicher und seelischer Ebene
- den eigenen Rhythmus und einen kraftvollen Platz finden
- Wege zu mehr Vitalität und Gesundheit
- Bearbeitung von Konflikt- und Krisensituationen

Die Fortbildung ist für alle Schularten geeignet und erfordert keinerlei besondere körperliche Fitness!

Referent:	Stephan Dröscher, Abendschule Heppenheim
Veranstaltungsort:	Haus am Maiberg, Ernst-Ludwig-Str. 19, 64646 Heppenheim
Termin:	Mittwoch, 07. Mai 2014, 10-17.00 Uhr
Kosten:	60 Euro inklusive Verpflegung
Info und Anmeldung:	bitte per E-mail an: stephandroescher@googlemail.com
Weitere Informationen:	www.stephandroescher.de / 06251 58 68 196

Die Veranstaltung ist vom Institut für Qualitätsentwicklung akkreditiert.

Die Teilnahme hat Selbsterfahrungs-Charakter und erfolgt in eigener Verantwortung.