

ThILLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	Veranstaltungskatalog	TIS-Online 13.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

Titel

Thema:	8- Wochen- Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte, Mindfulness- Based Stress Reducation (MBSR)- Training
Veranstaltungsnummer:	39S560205

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	angeleitete Achtsamkeitsübungen und Meditationen, einfache Yoga- und leichte Bewegungsübungen, einfache Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Erfahrungsaustausch, Behandlung von Themen wie Stress, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, achtsame Kommunikation
Schwerpunkte/Rubrik:	Pädagogengesundheit

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- fächerübergreifend
Zielgruppen:	- Lehrer, Erzieher und Sonderpädagogische Fachkräfte
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	schulamtsbezogen
Dozenten:	Dr. Sabine Trott, Technische Universität Ilmenau

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, zu Hause zu üben (mindestens täglich 20 Minuten). Für die Teilnahme wird eine stabile Internetverbindung, ein Endgerät mit funktionierender Kamera und einem Mikrofon vorausgesetzt.
Zusatzinformationen:	5. VA zum 8- Wochen- Achtsamkeitstraining

Anbieter

Anbietername:	Staatliches Schulamt Südthüringen
Anbieteranschrift:	Hölderlinstraße 1, 98527 Suhl
E-Mail-Adresse:	poststelle.suedthueringen@schulamt.thueringen.de
Telefon:	03681/734100

Termin

Termin:	01.11.2021 18:30 bis 21:15 Uhr
---------	--------------------------------

ThiLLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	Veranstaltungskatalog	TIS-Online 13.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

Dauer: 3,67 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Videoplattform des Thillm, Big Blue Button, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka (Onlineveranstaltung)
--------------------	---