

ThILLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	<b>Veranstaltungskatalog</b>	TIS-Online 05.02.2026
---	------------------------------	--------------------------

#### Titel

Thema:	PRÄSENZ - VA: Erlernen von Meditations- und Entspannungstechniken für den Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag
Veranstaltungsnummer:	227700822

#### Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Die oben benannte Veranstaltung ist ein zentrales Angebot im Rahmen der Berufseingangsphase zur Thematik "Lehrergesundheit". Bitte lesen Sie unbedingt die Hinweise zur Veranstaltung und laden Sie sich alle Anlagen zur Veranstaltung herunter.
Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingangsphase

#### Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Lehrerinnen und Lehrer
Schularten:	- Berufsbildende Schule, Förderschule, Gymnasium, Integrierte Gesamtschule, Kooperative Gesamtschule, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule, Grundschule
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	landesweit
Leitung:	Anja Göbel, Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplan
Dozenten:	Thomas Urban, Erfurt

#### Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und kommen Sie ganz bei sich selbst an. In diesem Workshop erfahren Sie praktisch, wie Sie durch das Meditieren innerlich zur Ruhe kommen, sich entspannen und erden können. Freuen Sie sich auf praktische Entspannungs- und Meditationsübungen in der Natur.
----------------------	--

#### Anbieter

Anbietername:	Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM)
Anbieteranschrift:	Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka
E-Mail-Adresse:	info@thillm.de
Telefon:	036458/560

#### Termin

Termin:	13.09.2021 09:00 bis 17:00 Uhr
---------	--------------------------------

ThiLLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	<b>Veranstaltungskatalog</b>	TIS-Online 05.02.2026
---	------------------------------	--------------------------

Dauer:	9 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	13.09.2021

#### Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	ThiLLM, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka
--------------------	---