

|                                                       |                              |                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ThILLM<br>Heinrich-Heine-Allee 2-4<br>99438 Bad Berka | <b>Veranstaltungskatalog</b> | TIS-Online<br>11.09.2025 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

## Titel

|                       |                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thema:                | PRÄSENZ - VA: Erlernen von Meditations- und Entspannungstechniken für den Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag |
| Veranstaltungsnummer: | 227700824                                                                                                     |

## 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: | 10.11.2021 09:00 bis 17:00 Uhr |
|---------|--------------------------------|

|                                                       |                              |                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ThiLLM<br>Heinrich-Heine-Allee 2-4<br>99438 Bad Berka | <b>Veranstaltungskatalog</b> | TIS-Online<br>11.09.2025 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Dauer:          | 9 Zeitstunden |
| Anmeldeschluss: | 15.09.2021    |

#### Veranstaltungsort

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