

Ablauf

- 8:30 h** offener Anfang mit Kaffee
- 9:00 h** Begrüßung durch die Landesvorsitzende
Lisa Brausch
- 9:10 h** *Grundsatzreferat Frau Prof. Dr. Miksch
Evangelische Hochschule Darmstadt, Professorin für
Modern Health Science mit dem Schwerpunkt
personenzentrierte Gesundheitsförderung*
Gesundheitsförderung im Schulalltag – warum es
wichtig ist, sich (auch) gut um sich selbst zu
kümmern
- 10:00 h** Arbeitskreise
- 12:15 h** Mittagspause und gemeinsames Mittagessen
(Buffet: Vollkost/Vegetarisch)
- 13:30 h** Arbeitskreise
- 15:45 h** Kaffeepause
- 16:00 h** Plenum und Abschluss

**KOSTENFREIE ANMELDUNG ÜBER
ILF-VERANSTALTUNGSNUMMER :
L10.120-0645**

Begrenzte Teilnehmerzahl, Platzvergabe nach Eingang der
Anmeldungen. Wir bitten um rechtzeitiges Absagen wegen evtl.
Nachrücker.

SLLV - GESUNDHEITSTAG FÜR LEHRKRÄFTE “GESUND UND GESTÄRKT IM SCHULALLTAG!”

**MONTAG, 10. MÄRZ 2025
8:30 h - 16:30 h**

Bildungszentrum der Arbeitskammer Kirkel
Am Tannenwald 1
66459 Kirkel



In Zusammenarbeit mit **ilf**

1. AK: „Achtsamkeit und Selbstfürsorge – Impulse zur praktischen Umsetzung“

Prof. Dr. Antje Miksch, Evangelische Hochschule Darmstadt, Professorin für Modern Health Science mit dem Schwerpunkt personenzentrierte Gesundheitsförderung

"Achtsamkeit und Selbstfürsorge - Impulse zur praktischen Umsetzung"

Im Arbeitskreis werden Methoden für eine ganzheitliche Selbstfürsorge vorgestellt und Impulse zur Umsetzung im Alltag gegeben. Die Übungen für Körper und Seele zielen auf die Stärkung von Achtsamkeit, Gesundheitsförderung und Selbstmitgefühl und orientieren sich an der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) und an Qi Gong. Es wird Raum für Übung, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe sein.



2. AK „Fit im Job - Gesunder Rücken und Entspannung“

Annika Grund und Julia Maurer, Gesundheitscoaches, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Entdecken Sie vielseitige Übungen zur Stärkung der Rückengesundheit und lernen Sie einfache Entspannungstechniken kennen, die sich leicht in den Schulalltag integrieren lassen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!



3. AK „Nordic Walking- Ausdauertraining zum Stressabbau“

Julia Keck, Nordic Walking Instructor, Spinning Instructor, C-Trainerin im Triathlon, Trainerin Ausdauer und Stabilisation, ehemalige Profitriathletin, ambitionierte Läuferin

Gemeinsam aktiv sein und die frische Waldluft genießen! Die Bewegung im Grünen fördert das Wohlbefinden, stärkt Herz und Kreislauf und bringt den ganzen Körper in Schwung – ohne die Gelenke zu belasten. Das Training ist perfekt für alle Altersstufen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe tragen. Stöcke sind vorhanden, eigene Stöcke dürfen gerne mitgebracht werden.



4. AK „Singen, sprechen, schonen- Ihre Stimme, Ihr Werkzeug“

Mirijam Franke, Gesangspädagogin (Diplom), Sängerin, Stimmbildnerin, Chorleiterin

Singen verbessert Körperhaltung, Atmung und Kreislauf, baut Stress ab und sorgt für mehr Freude im Alltag. Besonders für Sprechberufe ist Singen eine wertvolle Stimmübung. Im Workshop lernen Sie einfache Übungen, um Ihre Stimme gesund einzusetzen und im Alltag gezielt davon zu profitieren.



5. AK „Innerer und äußerer Halt im Alltag durch Yoga“

Karina Greveldinger, Schulleiterin, AYA zertifizierte Yogalehrerin, Kinder-Yogalehrerin, Mitglied des ProYoBi-Teams (Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen), Referentin am Bildungscampus im Bereich Kinderyoga

In diesem Kurs schaffen wir gemeinsam kleine Auszeiten für mehr Ruhe und Selbstfürsorge. Ein Mix aus Yoga-Flows, Achtsamkeits- und Journaling-Einheiten bietet alltagsnahe Impulse für Entspannung und Bewegung.

Der Kurs ist für alle Niveaustufen geeignet. Bitte Buntstifte, Schere und Kleber mitbringen. Matten sind vor Ort vorhanden.

