

## Titel

Thema:	"Zentriert und gelassen - eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation mit Bezug zum Alltag"
Veranstaltungsnummer:	42S561405

## Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	In diesem Kurs üben die Teilnehmenden, die Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf die Gegenwart zu lenken. Damit werden Gedankenspiralen und das Festhängen in scheinbar endlosen To-do-Listen unterbrochen. Anstatt automatisch zu reagieren, kann sich ein Raum für bewusstes und kreatives Handeln öffnen.
Schwerpunkte/Rubrik:	Pädagogengesundheit

## Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- fächerübergreifend
Schularten:	- Berufsbildende Schule, Gymnasium, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule, Grundschule
Veranstaltungsart:	Kurs
Gültigkeitsbereich:	schulamtsbezogen
Leitung:	Juliane Voigt, Staatliche Regelschule Schönbrunn
Dozenten:	Dr. Sabine Trott, <a href="https://www.ilmenau-achtsamkeit.de">https://www.ilmenau-achtsamkeit.de</a>

## Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Der Online-Kurs erstreckt sich über 6 Wochen. Nach einer allgemeinen Einführung im ersten Termin werden in den darauffolgenden Wochen Meditationen zur Achtsamkeit auf den Körper, den Atem, die Gefühle und die Gedanken erläutert, angeleitet und reflektiert. Außerdem wird es alltagsbezogene Achtsamkeitsübungen geben. Für die Unterstützung von freiwilligen, selbständigen Übungen zwischen den Kursterminen werden Audiodateien zur Verfügung gestellt. Der Kurs kann als Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation oder zur Auffrischung der eigenen Meditationspraxis genutzt werden.
Weblink:	<a href="https://www.ilmenau-achtsamkeit.de/">https://www.ilmenau-achtsamkeit.de/</a>

## Anbieter

Anbietername:	Staatliches Schulamt Südthüringen
Anbieteranschrift:	Hölderlinstraße 1, 98527 Suhl
E-Mail-Adresse:	<a href="mailto:poststelle.suedthueringen@schulamt.thueringen.de">poststelle.suedthueringen@schulamt.thueringen.de</a>

Telefon: 03681/734100

#### Termin

Termin: 03.09.2024 20:15 bis 21:00 Uhr

Dauer: 1 Zeitstunden

Anmeldeschluss: 30.08.2024

#### Veranstaltungsort

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