

KURS 11 UND 12 „SPOT ON STATT BURN OUT“

Mit kinesiologischen Entspannungstechniken den Schulalltag meistern und frei werdende Energien genießen lernen!

Die Lehre von einem ausgewogenen Bewegungsablauf der Körperenergien entspringt dem jahrtausendealten Wissen der chinesischen Medizin. In der Kinesiologie wird dieses Wissen in die modernen Errungenschaften der Psychologie, der Gehirnforschung und der Bioenergie eingebunden.

Damit gelingt es, in der Krisenintervention aber auch präventiv, nachhaltig Stress abzubauen und persönlichem Wachstum wie dem Aufbau von Wohlbefinden den Weg zu ebnen.

Lassen Sie den Stress im Schulalltag hinter sich und erleben Sie sich wieder als proaktiv, belastbar und freudvoll in der Arbeit, in der Familie aber auch privat!

Folgende Themen werden behandelt:

- Einführung in die Kinesiologie sowie in die
- fünf Elementenlehre und das Meridiansystem
- Übungen zur Stressreduktion und Leistungssteigerung
- Übungen zur konstruktiven Konfliktlösung
- Visionen- und Zielfindung in sieben Schritten
- Morgengymnastik und Abendmeditationen in Bezug zu oben genannten Inhalten

Nach dem Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Bitte benutzen Sie zur Anmeldung das Formular auf Seite 17.

Kursinformationen

Kurs 11

Termin: 27.01.–29.01.2023

(Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag)

Veranstaltungsort:

Jugendherberge Bad Urach
Seltbachstraße 9, 72574 Bad Urach
Tel: 07125 8025, Fax: 07125 40358
JH-Bad-Urach@jugendherberge.de
www.jugendherberge-bad-urach.de



Kurs 12

Termin: 20.10.–22.10.2023

(Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag)

Veranstaltungsort:

Jugendherberge Tübingen
Hermann-Kurz-Str. 4, 72074 Tübingen
Tel: 07071 23002, Fax: 07071 25061
JH-Tuebingen@jugendherberge.de
www.jugendherberge-tuebingen.de



Referent: Stefan Köhler

Der Referent ist praktizierender Kinesiologe und Mitglied im Berufsverband DGAK Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.

Zielgruppe: Lehrerinnen und Lehrer aller Schularten. Maximal 12 Teilnehmer

ANMELDUNG ZU EINER LEHRERFORTBILDUNG 2023

DES DEUTSCHEN JUGENDHERBERGSWERKS,
LANDESVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E. V.



Nummer, Name und Datum der Veranstaltung:

Daten der teilnehmenden Person:

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Vegetarier/-in: ja nein

Allergien: _____

Unterrichtsfächer: _____

Teilnahme: mit Übernachtung

ohne Übernachtung

Meine Privatadresse darf für die Bildung von Fahrgemeinschaften an andere Teilnehmer/-innen weitergegeben werden!

ja nein

Ich möchte zukünftig das Lehrerfortbildungsheft des DJH Landesverbandes Baden-Württemberg e. V. per E-Mail zugesendet bekommen:

ja nein

Datum, Unterschrift: _____

Diese Einwilligungen können jederzeit schriftlich widerrufen werden. Brief an: DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V., Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart. Oder E-Mail an: schulmarketing-bw@jugendherberge.de

Daten der Schule:

Name: _____

Schulart: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Schulamt: _____

Schulstempel:

Die Daten werden nur für die elektronische Datenverarbeitung erfasst und gespeichert.

Datum, Unterschrift (Schulleiter/-in): _____

Diese Anmeldung faxen oder mailen Sie bitte an folgende Adresse:

Deutsches Jugendherbergswerk, Landesverband Baden-Württemberg e. V.

Fax: 0711 16686-30 · E-Mail: schulmarketing-bw@jugendherberge.de · www.jugendherberge-bw.de

Datenschutz:

Das Deutsche Jugendherbergswerk Landesverband Baden-Württemberg e. V., Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart, Tel.: 0711-16686-0, E-Mail: datenschutz-bw@jugendherberge.de, ist für die Datenverarbeitung verantwortlich. Wir erheben Ihre Daten auf Grundlage Ihrer Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a) DS-GVO, gemäß Art. 6 Abs. 1 b) zur Vertragserfüllung sowie zur Wahrung unserer berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f) DS-GVO. Ihre Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden, ohne dass dies die Rechtmäßigkeit der bisher erfolgten Verarbeitung berührt. Die erhobenen Daten werden nach 10 Jahren gelöscht. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung und Löschung Ihrer personenbezogenen Daten sowie auf Einschränkung und Widerspruch gegen die Datenverarbeitung für die Zukunft. Datenschutzrechtliche Anfragen an uns sowie unseren externen Datenschutzbeauftragten können Sie über datenschutz-bw@jugendherberge.de stellen. Sie haben ein Beschwerderecht beim Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationssicherheit, Postfach 102932, 70025 Stuttgart, poststelle@lfdi.bwl.de. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter <https://www.jugendherberge-bw.de/datenschutz/>.