



KURS 16 „ENT“-SPANNUNG UND ACHTSAMKEIT LERNEN

Der tägliche Wettlauf gegen die Zeit. Wer kennt das nicht? Dank digitaler Medien prasseln immer mehr Reize auf uns ein. Es müssen immer mehr Aufgaben in kürzester Zeit bewältigt werden. Und zu guter Letzt kommt auch noch die eigene Erwartungshaltung dazu, dauerhaft erreichbar zu sein. Wie soll man das in der heutigen Schul- und Berufswelt noch meistern, ohne seine Gesundheit aufs Spiel zu setzen?

Wie wäre es mit Bogenschießen zur Entschleunigung? Bei kaum einem anderen erlebnispädagogischen Element können Sie selbst so deutlich spüren, wie man durch Beharrlichkeit, Ruhe und Gelassenheit zum Ziel gelangt. Weitere verschiedene Übungen zur Stressbewältigung bringen Ihnen und Ihrer Klasse mehr Gelassenheit bei. Wir benutzen die Natur für unsere Achtsamkeits- und Wohlfühltrainings.

Gesundheitsförderung – ein sehr aktuelles Thema. Was können Sie selbst an Ihrer Schule dazu beitragen? Theoretische und praktische Möglichkeiten werden aufgezeigt. Und ein gutes Zeitmanagement soll helfen, erst gar nicht in eine Stresssituation zu gelangen. Nicht 20 % auf einmal, sondern jeden Tag 1 % verändern.

Freuen Sie sich auf zwei informative Tage – der Gesundheit zuliebe.

Folgende Themen werden behandelt:

- Achtsamkeitsübungen und Training in der Natur
- Bogenschießen als Methode zur Erfahrung von Anspannung und Entspannung
- Wohlfühlwanderung mit Kräuterkunde
- Belastungsanalyse eines Schultages
- Praktisches Selbst- und Zeitmanagement für die Schule
- Bewegte Pausen, so lockern sie den Alltag auf

Nach dem Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Bitte benutzen Sie zur Anmeldung das Formular auf Seite 17.

Kursinformationen

Termin: 23.11.–25.11.2023
(Donnerstagabend bis Samstagmittag)

Referent: TEN Academy

Zielgruppe: Lehrerinnen und Lehrer aller Schularten.

Veranstaltungsort

Jugendherberge Friedrichshafen
Lindauer Straße 3
88046 Friedrichshafen
Tel: 07541 72404
Fax: 07541 74986
JH-Friedrichshafen@jugendherberge.de
www.jugendherberge-friedrichshafen.de



Anreise mit der Bahn

Von Bahnhof Friedrichshafen mit den Buslinien 6 oder 7 bis Haltestelle „Eberhardstraße“, dann noch ca. 50 m Fußweg.

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/>.