



IndividualPrävention

Simone Zeisberg-Meiser

- ▶ Entspannungstherapeutin
- ▶ Körpertherapeutin
- ▶ integrative Lerntherapeutin LRS
- ▶ Schmerzspezialistin
nach Liebscher & Bracht

Literaturempfehlungen:

- ▶ Anleitung zur Achtsamkeit, Dr. Ken A. Verni, DK London, 2015
- ▶ Persönlichkeit und Präsenz - Achtsamkeit im Lehrerberuf, Vera Kaltwasser, Beltz Verlag, 2010
- ▶ Achtsamkeit in der Schule - Stille-Inseln im Unterricht, Vera Kaltwasser, Beltz Verlag, 2008

Achtsamkeitspraxis

als Tool zur Stressreduzierung im Berufsalltag

▶ 22.06.18 - - - **9:30 - 10:30** Uhr

Input

- ▶ Prinzipien und Wirkungsweisen der Achtsamkeitspraxis

Ausprobieren

- ▶ Übungen zum Kennenlernen der Achtsamkeitspraxis mit dem Fokus Kurzzeitempennung

Austausch

- ▶ Möglichkeiten des Praktizierens von Achtsamkeit im Berufsalltag