

Gesundheitstag für Lehrerinnen und Lehrer

9:30-10:00 Uhr	Begrüßung (Plenum)			
10:00-10:30 Uhr	Einführungsvortrag, z.B. "Gesundheit - Schlagwort oder Chance?" (Plenum)			
10:30-12:30 Uhr	Workshopphase I			
	Stressbewältigung & Achtsamkeit	RückenFit	Entspannungstraining	Gesunde Ernährung - Genuss im Alltag
12:30-13:30 Uhr	Pause			
13:30-15:30 Uhr	Workshopphase II			
	Kurzentspannung für den Lehreralltag	Pilates-Einführung / Yoga-Einführung	Atemtraining / Stimmhygiene	Wirbelsäulentraining / "Homework-Programm"
15:30-16:00 Uhr	Feedback & gemeinsamer Abschluß "in Balance" (Plenum)			