

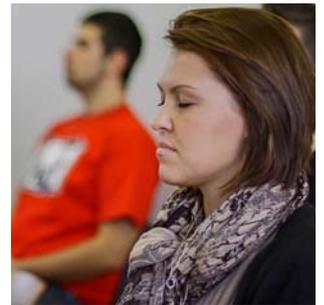
## Ruhe, Rhythmus, Regeln - Unterrichtsführung und Körperübungen für unruhige Lerngruppen

### Relevanz für Schule und Unterricht

Eine Welle von Unruhe, Unaufmerksamkeit und Erschöpfung überflutet derzeit die Unterrichtsräume unserer Schulen. Angesichts der wachsenden sozialen Beschleunigung, der Reizüberflutung und eines voll gepackten Terminkalenders der meisten unserer Schülerinnen und Schüler kein Wunder.

Was können wir Lehrpersonen unter solchen Bedingungen konkret tun,

- um das Lernen und die Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler zu fördern,
- um gut für uns selbst im Schulalltag zu sorgen und unsere Gesundheit und Berufszufriedenheit zu erhalten?



### Inhalte

Es wird ein systematischer Weg der Lern- und Gesundheitsförderung aufgezeigt, mit dem Schülerinnen und Schüler - so gut wie möglich - zur Ruhe, Aufmerksamkeit und Vitalität im Unterricht geführt werden können.

- Lernschwierigkeiten der Generation Smartphone
- Neueste Erkenntnisse der Neuropsychologie
- Ritualisierung des Stundenbeginns
- Einfache und wirkungsvolle Körperübungen auf der Grundlage von Qigong zur Förderung der Selbststeuerung, Konzentration und Entspannung
- Erziehung zu gelingender Selbststeuerung
- Gesundheitstraining für Lehrpersonen

### Zielgruppe

- Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen
- Vorkenntnisse in Qigong sind nicht erforderlich

### Kursleitung

- Horst Hofmann, Mathematik- und Physik-Lehrer, Oberstudienrat, Qigong-Lehrer, Weiterbildung in Formativer Psychologie
- Setze seit 25 Jahren Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Unterricht ein
- Jahrelang Moderator schulinterner Lehrerfortbildungen der Bezirksregierung Düsseldorf und OPUS NRW
- Dozent für Körperorientierte Pädagogik

### Termin, Kursort, Kursgebühr

- Freitag, 5.5.2017 von 17 bis 22 Uhr und Samstag, 6.5.2017 von 9 bis 18 Uhr
- Qigong Zentrum Augsburg, Schrammenstraße 8, 86150 Augsburg
- 180 € per Barzahlung

### Anmeldung

- Qigong Zentrum Augsburg Tel: 0821- 4540922 Mail: buero@qigongweg.de

### Bitte mitbringen

- Schreibmaterial, bequeme Alltagskleidung für die praktischen Übephasen.