**Thema: Entspannungspädagogik für Kinder und Lehrer/innen**

**Kurzbeschreibung:** Unruhe, eine Vielzahl an Reizen, ein erhöhter Lärmpegel oder Zeitdruck sind nur einzelne Beispiele dafür, wodurch es in der Schule dazu kommen kann, dass Kinder und Lehrer/innen sich gestresst fühlen. Dies kann sich auch negativ auf das Lernen, die Gesundheit und das soziale Miteinander auswirken. In diesem Workshop beschäftigen wir uns deswegen konkret mit verschiedenen Entspannungsmethoden und -ritualen, die in den (Schul-)Alltag situationsangemessen integriert werden können. Neben den wichtigsten Hintergrundinformationen zu Entspannungstechniken wie PMR, AT, etc. möchte ich Ihnen vor allem die Gelegenheit geben, verschiedene Entspannungsübungen in gemütlicher Atmosphäre selbst aktiv auszuprobieren. So können Sie herausfinden, welche Technik(en) oder Methode(n) gut zu Ihnen und Ihrer Klasse passen könnte(n). Ich freue mich auf einen stressfreien und dennoch anregenden und lehrreichen Nachmittag mit Ihnen!

**Ort**: Albert- Schweitzer- Schule, 67122 Altrip

**Uhrzeit** (sofern von „Standarduhrzeit“, 13.30 – 16.30 Uhr abweichend): 13.30 Uhr- 16.30 Uhr