

Fortbildungsangebot



Foto: Free-Photos auf pixabay

Zum Aushang

## Achtsamkeit und Entspannung für Lehrkräfte

Effektive Entspannungstechniken und Praxiselemente aus dem Businessyoga

Mithilfe von Yoga kann man in kurzer Zeit effektiv entspannen und neue Energie sammeln.

Gerade im hektischen Alltag können einfache Techniken im Umgang mit stressigen Situationen helfen.

Diese Fortbildung ist sehr praxisorientiert und stellt Elemente des Businessyogas vor, die sinnvoll im Unterrichtsalltag eingesetzt werden können.

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt - ggf. wird eine Warteliste geführt.

**Referent: Tino Orlishausen**

**Dienstag, 01. Dezember 2020 | 16.30 - 18.00 Uhr**

**Veranstaltungsort Wuppertal - Adresse wird bei Anmeldung mitgeteilt**

Anmeldung bitte bis zum 26.11.2020 an: [wuppertal@gew-nrw.de](mailto:wuppertal@gew-nrw.de) | Kosten: GEW 0 € | Nicht-GEW 10 €