



LEHRSTUHL FÜR SCHULPÄDAGOGIK
ARBEITSBEREICH LEHRERGESUNDHEIT

Spezielle Angebote zur Gesunderhaltung
für Lehrerinnen und Lehrer /
Lehramtsstudierende aller Schularten

Wintersemester 2012/13

Lehrergesundheit an der Universität Passau

Guter Unterricht ist nur mit gesunden Lehrkräften möglich.

Die Förderung der Lehrergesundheit und der Berufszufriedenheit von Lehrkräften ist bereits seit vielen Jahren ein bedeutendes Profilelement des Lehrstuhls für Schulpädagogik an der Universität Passau. Unter der Leitung von Prof. Dr. Norbert Seibert konnten mehrere EU-Projekte, Expertenkolloquien und Forschungsarbeiten dazu beitragen, das theoretische Fundament dieses Themenbereichs wissenschaftlich weiterentwickeln, konkrete Hilfestellungen für den Berufsstand Lehrer/in zu ermitteln und diese in praktischen Seminar- und Kursangeboten im Rahmen der Lehreraus-, -fort- und -weiterbildung anzuwenden.

Im Zuge von Projektarbeit und Drittmittelförderung wurde eine eigene „Lehrergesundheitswerkstatt“ an der Universität Passau eingerichtet, die sowohl Lehramtsstudierenden als auch Lehrenden für ein lehrerspezifisches Kursangebot in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Berufsspezifische Salutogenese zur Verfügung steht.

Ergänzend dazu unterstützt der Lehrstuhl für Schulpädagogik die Schulen in der Region Passau bei der Gestaltung ihrer individuellen gesundheitsfördernden Ausrichtung, stellt Expertenwissen im Rahmen von Vortrags- und Seminarartigkeiten zur Verfügung und ist kompetenter Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Lehrergesundheit.



Kursgruppe „Progressive Muskelrelaxation“ in der Lehrergesundheitswerkstatt der Universität Passau (Quelle: PACZion)

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ihre Gesunderhaltung ist uns besonders wichtig. Trotz geringer eigener personellen und finanziellen Ressourcen arbeitet der Lehrstuhl für Schulpädagogik im Anschluss an die erfolgreichen EU-Projekte im Bereich der Lehrergesundheit weiter, sieht ihn als wesentliches Profilelement jeder umfassenden Lehrerbildung und möchte deshalb semesterweise weiterhin attraktive Angebote an Sie weiterleiten, für deren Qualität der Lehrstuhl eintritt. Es würde uns sehr freuen, Sie im Wintersemester 2012/13 (wieder) in unserer Lehrergesundheitswerkstatt an der Universität begrüßen zu dürfen!

Zielgruppe / Grundlage

Die Angebote richten sich an Lehramtsstudierende sowie LehrerInnen aller Schularten und Dienstaufsichtspersonen im Schuldienst. Grundlage ist das „Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern“ (Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus v. 23.06.08; AZ: VI.8-5 S 4363-6.62376), das KMS vom 28.09.07 zur Lehrergesundheit (III.6-5 P 4013-6.90 706) sowie die Lehramtsprüfungsordnung für Lehramtsstudierende (LPO I § 32, Umgang mit beruflichen Belastungen).

Kleidung / Materialien

Aufgrund der praktischen Ausrichtung der Kurse wird eine bequeme, sportliche Kleidung empfohlen.

Zusätzlich benötigte Materialien entnehmen Sie bitte den einzelnen Kursbeschreibungen.

Anmeldung / Kosten

Die Verantwortlichkeit für die Kursmodalitäten und Kursdurchführung liegt ausschließlich bei den einzelnen Anbietern. Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt direkt bei den einzelnen Anbietern (siehe Ausschreibung).

Von Seiten der Universität Passau wird keine Haftung übernommen. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Angebot 1

Yoga zum Wohlfühlen - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurseinheiten über das gesamte Schuljahr mit alltagstauglichen und vielseitigen Yogahaltungen, die speziell der Wirbelsäule gut tun, mit energetisierenden Atemübungen und viel Tiefenentspannung. Dieser Kurs hilft zu regenerieren und neue Kraft und Positivität zu schöpfen.

Beginn	Dienstag, 25.09.2012
Ende:	Dienstag, 30.07.2013
Zeit:	19 - 20.30 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieterin/ Informationen:	Corinna Meurer, Yoga-Lehrerin (Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/-innen), Tel. 0179/2961086; www.premadevi.de
Max. Teilnehmerzahl:	6 - 8
Teilnahmegebühr:	35 € / Monat vierwöchige Kündigungsfrist
Zusätzl. Materialien:	Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

Angebot 2

Hatha-Yoga: Vital im Körper – entspannt im Geist. Einsteigerkurs (5-malig)

Hatha-Yoga bietet die Möglichkeit entspannte Achtsamkeit in herausfordernden Situationen zu üben. Die Erfahrung beginnt am eigenen Körper und schließt notwendig ein geistiges Bewusstsein mit ein. Sie finden mehr Entspannung, Kräftigung und Beweglichkeit. Und sie werden Ihre Konzentration und Ihr Selbstvertrauen vertiefen.

Beginn	Donnerstag, 04.10.2012
Ende:	Donnerstag, 08.11.2012
Zeit:	18.30 - 20 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieter/ Informationen:	Dieter Spörl, zertifizierter Yoga-Übungsleiter; www.yogatattva.de; mail@yogatattva.de Tel. 0851/49079768
Max. Teilnehmerzahl:	10; keine Vorkenntnisse erforderlich
Teilnahmegebühr:	50 €
Zusätzl. Materialien:	Decke, bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte

Angebot 3
Hatha-Yoga: Vital im Körper – entspannt im Geist.
Yoga-Basics (5-malig)

Der 5-malige Kurs eignet sich zur Weiterführung des Einsteigerkurses, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Ziel ist es, ein Übungsprogramm von Yogahaltungen und Atemübungen auf der Basis der individuellen Möglichkeiten zu erlernen. Achtsamkeit im Wahrnehmen von Körper und Gemüt, konzentrierte Lockerung, Steigerung der Lebensenergie.

Beginn	Donnerstag, 15.11.2012
Ende:	Donnerstag, 13.12.2012
Zeit:	18.30 - 20 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieter/ Informationen:	Dieter Spörl, zertifizierter Yoga-Übungsleiter; www.yogatattva.de; mail@yogatattva.de; Tel. 0851/49079768
Max. Teilnehmerzahl:	10; Grundkenntnisse hilfreich,
Teilnahmegebühr:	50 €
Zusätzl. Materialien:	Decke, bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte

Angebot 4
Tai-Chi Chuan - Bewegung und Entspannung (12-malig)

12 Kurseinheiten zum Erlernen der Tai-Chi Chuan Bewegungsübungen „Peking-Form“ mit 24 Bewegungssequenzen zur Förderung und Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Beginn:	Montag, 05.11.2012
Ende:	Montag, 04.02.2013
Zeit:	19 - 20 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieter/ Informationen:	Kurt Hafen, Lehrer für Pflegeberufe; Tel. 0851/9663374
Max. Teilnehmerzahl:	6
Teilnahmegebühr:	90 €
Anmeldeschluss:	Freitag, 26.10.2012
Zusätzl. Materialien:	bequeme Kleidung, dicke Socken

Angebot 5 Psychisch oder Physisch? - Teil 1 (1-malig)

Allzuhäufig werden bei Erschöpfung und Müdigkeit allgemeine Empfehlungen ausgesprochen, was hilfreich sein kann, aber nicht immer das Problem löst. Die Analyse der Stresshormone und Neurotransmitter ist für die Diagnostik und die Therapie stressbedingter Erkrankungen von großer Bedeutung, wird aber selten durchgeführt. Die biochemischen Prozesse unter Stress zu verstehen und anhand von Laborparameter nachzuweisen ist oft sinnvoll, da der Nachweis einer bereits physischen Belastung (Nebennierenunterfunktion) richtungsweisend bei der Behandlung sein kann.

Termin:	Freitag, 09.11.2012
Zeit:	19 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieterin/ Informationen:	Alexandra Vogl, Heilpraktikerin; www.hpvogl.de; Anmeldung unter: info@hpvogl.de
Max. Teilnehmerzahl:	25
Teilnahmegebühr:	5 €

Angebot 6 Psychisch oder Physisch? - Teil 2 (1-malig)

Naturheilkundliche Behandlung und Prävention bei Stressbelastung
Die Behandlung von stressbedingten Erkrankungen wie Burn-Out oder Chronischer Erschöpfung sollte sich nach einer Laboranalyse der Stresshormone richten. Der Aufbau kann mit pflanzlichen Mitteln, Aminosäuren, Vitaminen unterstützt werden, wenn die Spiegel zu weit abgefallen sind oder in besonderen Phasen, bei starkem Verbrauch, unterstützend eingesetzt werden.

Termin:	Freitag, 16.11.2012
Zeit:	19 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieterin/ Informationen:	Alexandra Vogl, Heilpraktikerin; www.hpvogl.de; Anmeldung unter: info@hpvogl.de
Max. Teilnehmerzahl:	25
Teilnahmegebühr:	5 €

Angebot 7
Burn-Out-Prävention durch Quanten-Medizin und
2-Punkte-Methode für Lehrkräfte und Studierende (1-malig)

Burn-Out hat meist mentale Ursachen und führt zu körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen, 90% der Lehrer sind davon betroffen. Im Seminar lernen Sie, ihre persönliche Ursache zu identifizieren, und wie sie den Burn-Out-Kreislauf im laufenden Betrieb gleichzeitig an drei Stellen unterbrechen.

Termin: Samstag, 23.02.2013
Zeit: 10 - 16 Uhr
Ort: Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieter/
Informationen: Jörg Tacke, Dr. oec. (HSG) Dipl.Ing., Alte Poststr. 90, 94036 Passau, Tel. 0851/75639911, Mail: anmeldung@2-punkte-methode.de
Max. Teilnehmerzahl: 15
Teilnahmegebühr: 100 € Lehrkräfte / 80 € für Studierende

Angebot 8
Rückenfit für Lehrkräfte und Lehramtsstudierende (8-malig)

Kurseinheiten zum Vorbeugen von Rückenproblemen mit präventiven Entspannungstechniken. Übungen zur Stärkung der Muskulatur, die an der Stabilisation der Wirbelsäule beteiligt ist. Verbesserung der Körperwahrnehmung. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach einer Verletzung der Wirbelsäule. Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit.

Beginn: Freitag, 19.10.2012
Ende: Freitag, 14.12.2012
Zeit: 13.30 - 14.15 Uhr
Ort: Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieter /
Informationen: Robert Kraushaar, Dipl. Fitnessökonom, Tel. 0151/43217081 oder 08544/918680, Mail: kraushaarrobert@yahoo.de
Max. Teilnehmerzahl: 10
Teilnahmegebühr: 99 € / Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen garantiert!

Veranstaltungsort:

Lehrergesundheitswerkstatt der Universität Passau
Lehrstuhl für Schulpädagogik
Karlsbader Str. 11a, D - 94036 Passau
Raum 103, 1. Stock (rechter Hauseingang)

Zu Ihrer Orientierung der Anfahrtsplan:



Von der Autobahn A 3:

Abfahrt „Passau Süd“, Richtung Passau Stadtmitte über die Neuburger Straße;

Herzlichen Dank

Unsere Arbeit zur Gesunderhaltung im Lehrerberuf wäre ohne die Mithilfe vieler Förderer nicht möglich. Wir bedanken uns deshalb sehr herzlich bei der Hochschulleitung der Universität Passau, bei den AnbieterInnen, den unterstützenden Schulleitungen und der Dienstaufsicht, aber vor allem bei allen Lehrkräften und Lehramtsstudierenden, die unser Angebot nützen und dadurch gestärkt zur Optimierung der schulischen Qualität beitragen.

Unser Angebot an Sie:

Erstellen Sie sich Ihren semesterbegleitenden Fort- und Weiterbildungsplan zur Lehrergesundheit aus den Bereichen



Entspannung

Bewegung



oder

Berufsspezifische
Kompetenzförderung



Ansprechpartner am Lehrstuhl für Schulpädagogik:

Prof. Dr. Norbert Seibert
Lehrstuhlinhaber
Innstraße 25, D - 94032 Passau
Tel. 0851 / 509-2640; Norbert.Seibert@uni-passau.de

Dr. Doris Cihlars
Akademische Rätin
Betreuung Arbeitsbereich Lehrergesundheit
Karlsbader Straße 11a, D - 94036 Passau
Tel. 0851 / 509-2646; Doris.Cihlars@uni-passau.de