



LEHRSTUHL FÜR SCHULPÄDAGOGIK
ARBEITSBEREICH LEHRERGESUNDHEIT

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

Sommersemester 2012

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 Seminaraktivitäten 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 dem Ende des Interreg-IV-A-Projekts PACZion, das die Gesundheitskurse organisiert und finanziert hatte, möchten wir Sie weiterhin in Ihrer persönlichen Prophylaxe unterstützen. Für das Sommersemester 2012 haben wir deshalb wieder ein attraktives Kursprogramm zusammengestellt, das bewährte als auch neue Angebote bereit hält und von den ReferentInnen zu besonders günstigen Konditionen angeboten wird. Es würde uns sehr freuen, Sie (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 Lehrgesundheit (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/ SS 2012 Schnupperkurs „Rauchfrei“

1-malige Kurseinheit; 6-maliger Folgekurs nach Vereinbarung;
Das Rauchfrei- Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet. Der Rauchfrei Kurs wird in Gruppen durchgeführt. Die Informationsveranstaltung bietet den nötigen Rahmen, sich unverbindlich zu informieren.

Termin:	Montag, 16.04.2012
Zeit:	19 - 19.45 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieterin / Informationen:	Franziska Solger-Heinz, Gesundheitspädagogin, Postfach 1124, 94471 Vilshofen, Tel. 0175 / 3272218, Mail: info@wegezurgesundheit.com
Max. Teilnehmerzahl:	12
Teilnahmegebühr:	kostenlos (gilt <i>nur</i> für Schnupperkurs)

Angebot 2/ SS 2012 Yoga zum Wohlfühlen - für Anfänger und Fortgeschrittene

7 Kurseinheiten 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, 17.04.2012
Ende:	Dienstag, 19.06.2012
Zeit:	19.30 - 21 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:	10
Teilnahmegebühr:	70 €
Zusätzl. Materialien:	Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

Angebot 3/ SS 2012

Hatha-Yoga: Vitale Gelassenheit – mehr Vitalität und Entspannung im Alltag - *Anfängerkurs*

5 Kurseinheiten auf der Grundlage von Hatha Yoga.

Yoga bietet von der ersten Stunde an Gelegenheit, Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen. Sie finden mehr Entspannung, Kräftigung und Beweglichkeit. Sie werden Ihre Körperwahrnehmung verbessern, Ihre Atmung intensivieren und Ihre Konzentration vertiefen.

Beginn:	Mittwoch, 29.02.2012
Ende:	Mittwoch, 28.03.2012
Zeit:	17.30 - 19 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieterin / Informationen:	Antonia Dittrich, Yoga-Lehrerin (BDY), Marchzipf 18, 94078 Freyung, Tel. 08551 / 915275, Mail: antonia@tarambora.de
Max. Teilnehmerzahl:	10
Teilnahmegebühr:	50 €

Angebot 4/ SS 2012

Hatha-Yoga: Vitale Gelassenheit – mehr Vitalität und Entspannung im Alltag II - *Fortgeschrittene*

5 Kurseinheiten auf der Grundlage von Hatha Yoga.

Kraftvolle Übungen, weiche Bewegungen, meditative Elemente, sowie weitendes Atmen und bewusstes Entspannen bilden eine Synthese. Die Aufmerksamkeit wird eingeladen, sich einfühlend und wach auf den Körper zu richten und in bewussten Kontakt mit der eigenen körperlichen Befindlichkeit zu gehen.

Beginn:	Mittwoch, 29.02.2012
Ende:	Mittwoch, 28.03.2012
Zeit:	19.15 - 20.45 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieterin / Informationen:	Antonia Dittrich, Yoga-Lehrerin (BDY), Marchzipf 18, 94078 Freyung, Tel. 08551 / 915275, Mail: antonia@tarambora.de
Max. Teilnehmerzahl:	10
Teilnahmegebühr:	50 €

Angebot 5/ SS 2012

Hatha-Yoga: Vitale Gelassenheit – mehr Vitalität und Entspannung im Alltag - *Anfängerkurs*

6 Kurseinheiten auf der Grundlage von Hatha Yoga.

Yoga bietet von der ersten Stunde an Gelegenheit, Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen. Sie finden mehr Entspannung, Kräftigung und Beweglichkeit. Sie werden Ihre Körperwahrnehmung verbessern, Ihre Atmung intensivieren und Ihre Konzentration vertiefen.

Beginn:	Mittwoch, 18.04.2012
Ende:	Mittwoch, 23.05.2012
Zeit:	17.30 - 19 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrerergesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieterin / Informationen:	Antonia Dittrich, Yoga-Lehrerin (BDY), Marchzipf 18, 94078 Freyung, Tel. 08551 / 915275, Mail: antonia@tarambora.de
Max. Teilnehmerzahl:	10
Teilnahmegebühr:	60 €

Angebot 6/ SS 2012

Hatha-Yoga: Vitale Gelassenheit – mehr Vitalität und Entspannung im Alltag II - *Fortgeschrittene*

6 Kurseinheiten auf der Grundlage von Hatha Yoga.

Kraftvolle Übungen, weiche Bewegungen, meditative Elemente, sowie weitendes Atmen und bewusstes Entspannen bilden eine Synthese. Die Aufmerksamkeit wird eingeladen, sich einfühlend und wach auf den Körper zu richten und in bewussten Kontakt mit der eigenen körperlichen Befindlichkeit zu gehen.

Beginn:	Mittwoch, 18.04.2012
Ende:	Mittwoch, 23.05.2012
Zeit:	19.15 - 20.45 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrerergesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieterin / Informationen:	Antonia Dittrich, Yoga-Lehrerin (BDY), Marchzipf 18, 94078 Freyung, Tel. 08551 / 915275, Mail: antonia@tarambora.de
Max. Teilnehmerzahl:	10
Teilnahmegebühr:	60 €

Angebot 7/ SS 2012 Rückenfit für Lehrkräfte und Lehramtsstudierende

8 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:	Donnerstag, 26.04.2012
Ende:	Donnerstag, 28.06.2012
Zeit:	16.30 - 17.15 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:	79 € / Selbstkostenanteil für gesetzlich Krankenversicherte: nur 15 € (!)

Angebot 8/ SS 2012 Rückenfit für Lehrkräfte und Lehramtsstudierende

8 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:	Donnerstag, 26.04.2012
Ende:	Donnerstag, 28.06.2012
Zeit:	17.15 - 18 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:	79 € / Selbstkostenanteil für gesetzlich Krankenversicherte: nur 15 € (!)

Angebot 9/ SS 2012

Mit Burnout überall ankommen- nur nicht bei sich selbst

6 Kurseinheiten zur Erschließung eigener Krafquellen und Lebensfreude.

Sie beschreiten einen ganzheitlichen Weg, orientieren sich an den Elementen der Natur. Meditationen, Körperübungen und kreatives Tun unterstützen Sie dabei, mit sich in Kontakt zu kommen. Die individuell gewonnenen Erkenntnisse können in einem Tagebuch festgehalten werden. Ihre kreative Seite wird bei der Gestaltung eines Spruchsteines geweckt.

Beginn:	Dienstag, 08.05.2012
Ende:	Dienstag, 26.06.2012
Zeit:	jeweils von 16 - 17.30 Uhr
Ort:	Gärtnerweg 34, 94036 Passau, im künstlerisch gestalteten Garten der Dozentin
Anbieterin / Informationen:	Sigena Fischer, Radiästhetin, Gärtnerweg 34, 94036 Passau, Tel. 0851 / 96 65 479, Mail: sigena.fischer@web.de
Max. Teilnehmerzahl:	12
Teilnahmegebühr:	59 € zuzügl. 15 € für Material und Skript
Zusätzliches Material:	Wetterangepasste, bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch

Angebot 10/ SS 2012

Life Kinetik ... macht fit im Kopf und gute Laune ist garantiert!

10 Kurseinheiten zur Aktivierung Ihrer Leistungsfähigkeit im Gehirn.

Mit Life Kinetik werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderungen neue Verbindungen (Synapsen) her. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit.

Beginn:	Montag, 23.04.2012
Ende:	Montag, 09.07.2012
Zeit:	17 - 18 Uhr (10 x 60 Minuten)
Ort:	Universität Passau, Lehrergesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieterin / Informationen:	Angelika Hörtl Dr.-Atzinger-Str. 5, 94036 Passau Tel. 0851 / 4907219; www.pro-logi.de Mail: mail@pro-logi.de
Mindestteilnehmerzahl:	8
Teilnahmegebühr:	150 € (10 x 15 €); Partnerrabatt: 10 %
Zusätzliche Materialien:	Turnschuhe, Getränk

Angebot 11/ SS 2012
Burn-Out-Prävention durch Quanten-Medizin und
2-Punkte-Methode für Lehrende

1-tägiges Seminar zur Burn-Out-Prävention.

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, 12.05.2012
Zeit:	10 - 17 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 € / 80 € für Studierende

Angebot 12/ SS 2012
Quanten-Diät: Das persönliche Idealgewicht erreichen ohne
Geräte, Präparate und Hungern

23-Stunden-Seminar mit quantenmedizinischer Betreuung durch Dr. med. K. Deutschländer und Fitness-Trainer Tim Gerke.

Unser Bewusstsein steuert unseren Körper, so dass rein mechanische Diätmethoden nicht funktionieren können. Der Workshop gibt Rückmeldung über das eigene Ernährungsverhalten, praktische Anleitung zur Verbesserung und professionelle Hilfestellung für ein leckeres, gesundes Kochen.

Termin:	06.04.12 - 08.04.2012
Zeitraum:	18 Uhr kostenloser Vortrag ab 19 Uhr Seminar
Ort:	bulthaupt am Bahnhof, Bahnhofstr. 31, 94032 Passau
Anbieter / Informationen:	Jörg Tacke, Dr. oec. (HSG) Dipl.Ing., Alte Poststr. 90, 94036 Passau, Tel. 0851/ 75639910, Mail: anmeldung@Quanten-Diaet.de
Teilnehmerzahl:	15 mit eigenem Kochplatz
Teilnahmegebühr:	700 € / 500 € für Studierende

Angebot 13/ SS 2012 Wellness für die Lehrerseele

7 Kurseinheiten zur individuellen Entspannung und Erholung.
Beruflicher und privater Leistungsdruck, übermäßiger Stress und Hektik führen heute leider immer häufiger zu seelischen und körperlichen Problemen. Im Kurs lernen Sie bestimmte Atem- und Bewusstseinsübungen anzuwenden sowie Ihre Körperwahrnehmung zu sensibilisieren. Gegen Stress, körperliche Verspannungen, Konzentrations- und Schlafstörungen und zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens

Beginn:	Mittwoch, 13.06.2012
Ende:	Mittwoch, 25.07.2012
Zeit:	jeweils von 18 - 18.45 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieterin / Informationen:	Rabea Fischer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tel. 08502 / 6589540, Mail: rabea.fischer@gmx.de
Teilnehmerzahl:	min. 4, max. 10 Teilnehmer
Teilnahmegebühr:	49 €
Zusätzl. Material:	Decke und Kissen bitte mitbringen



Kursgruppe „Lehrerspezifisches Ganzkörpertraining“
im Wintersemester 2011/12 (Quelle: PACZion)

Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben):

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 Lehrgesundheit 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
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Arbeitsbereich Lehrgesundheit
Karlsbader Straße 11a, D - 94036 Passau
Tel. 0851 / 509-2646; Doris.Cihlars@uni-passau.de