



LEHRSTUHL FÜR SCHULPÄDAGOGIK  
ARBEITSBEREICH LEHRERGESUNDHEIT

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

Wintersemester 2013/14

## 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 weiterzuentwickeln, 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 personeller und finanzieller Ressourcen arbeitet der Lehrstuhl für Schulpädagogik im Anschluss an die erfolgreichen EU-Projekte im Bereich der Lehrgesundheit 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 2013/14 (wieder) in unserer Lehrgesundheitswerkstatt 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

### 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.

*Ganzjahreskurs (17.09.2013 - 29.07.2014)*

Zeit:	dienstags, 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:	8
Teilnahmegebühr:	35 € / Monat vierwöchige Kündigungsfrist
Zusätzl. Materialien:	Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

## Angebot 2

### Yoga zum Wohlfühlen - für Dozierende der Universität Passau

*Kurseinheiten über 2 Semester (WS 2013/14 und SS 2014)* 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.

*Fortlaufender Kurs ab 17.09.2013 bis 29.07.2014*

Zeit:	dienstags, 10.30 - 12.00 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:	8
Teilnahmegebühr:	35 € / Monat vierwöchige Kündigungsfrist
Zusätzl. Materialien:	Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

### Angebot 3

#### QIGONG erleben (10-malig) - Kurs am Montag

QIGONG ist in jedem Alter leicht erlernbar. Die Körperlichkeit wird bewusst wahrgenommen, Atem kann ruhig fließen, Klarheit kann sich einstellen, neue Kraft kann geschöpft werden. Der Kurs stellt Formen des TaijiChuan-QiGong vor: Teil 1 der 18 Bewegungen, Dan-Tian Übungen Drachen QiGong, 6 Heilende Laute, Kleiner Himmlischer Kreislauf, Aqua QiGong, QiGong-Wanderung.

Beginn	Montag, 14.10.2013
Ende:	Montag, 16.12.2013
Zeit:	16 - 17 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieterin/ Informationen:	Lisa Waldherr, Übungsleiterin QiGong Brandweg 19 a, D-94036 Passau, Mail: lisa@qigong-erleben.de, Tel: 08 51/83846 ; Mobil: 0170/8560493
Max. Teilnehmerzahl:	10; keine Vorkenntnisse erforderlich
Teilnahmegebühr:	100 € (10 x 1 Stunde)
Zusätzl. Materialien:	bequeme Kleidung, Turnschuhe

### Angebot 4

#### QIGONG erleben (10-malig) - Kurs am Mittwoch

QIGONG ist in jedem Alter leicht erlernbar. Die Körperlichkeit wird bewusst wahrgenommen, Atem kann ruhig fließen, Klarheit kann sich einstellen, neue Kraft kann geschöpft werden. Der Kurs stellt Formen des TaijiChuan-QiGong vor: Teil 1 der 18 Bewegungen, Dan-Tian Übungen Drachen QiGong, 6 Heilende Laute, Kleiner Himmlischer Kreislauf, Aqua QiGong, QiGong-Wanderung.

Beginn	Mittwoch, 16.10.2013
Ende:	Mittwoch, 18.12.2013
Zeit:	19.15 - 20.15 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau Karlsbader Str. 11a, Raum 103
Anbieterin/ Informationen:	Lisa Waldherr, Übungsleiterin QiGong Brandweg 19 a, D-94036 Passau, Mail: lisa@qigong-erleben.de, Tel: 0851/83846 ; Mobil: 0170/8560493
Max. Teilnehmerzahl:	10; keine Vorkenntnisse erforderlich
Teilnahmegebühr:	100 € (10 x 1 Stunde)
Zusätzl. Materialien:	bequeme Kleidung, Turnschuhe

## Angebot 5 Tai-Chi Chuan - Bewegung und Entspannung

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, 04.11.2013
Ende:	Montag, 10.02.2014
Zeit:	19 - 20 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieter/ Informationen:	Kurt Hafen, Lehrer für Pflegeberufe Schillerstr. 12, 94032 Passau Tel. 0851/9663374; Mobil: 0151/53162191
Max. Teilnehmerzahl:	6
Teilnahmegebühr:	120 € (12 x 1 Stunde)
Anmeldeschluss:	Montag, 28.10.2013
Zusätzliche Materialien:	bequeme Kleidung, dicke Socken

## Angebot 6 Lebensbalance statt Burnout und Stress

7 Kurseinheiten zum Aufbau individueller Ressourcen gegen Stress. Belastungen des Alltags sind unausweichlich. Um uns vor negativem Stress zu schützen, können wir Einstellungen, Reaktionen und unser Verhaltensrepertoire schulen. Im Kurs erarbeiten Sie speziell für Ihre Stressoren adäquate Sofortmaßnahmen und vielfältige Möglichkeiten der individuellen Stressbewältigung.

Beginn:	Dienstag, 15.10. 2013
Ende:	Dienstag, 03.12.2013
Zeit:	16.30 - 18.00 Uhr
Ort:	Universität Passau, Lehrgesundheitswerkstatt, 94036 Passau, Karlsbader Straße 11a, Raum 103
Anbieter/ Informationen:	Georg Holzapfel, Lehrcoach DVNLP Am Schanzl 10 (Schanzlturm), 94032 Passau Tel. 0851/9346346; Mobil: 0171/8671155
Max. Teilnehmerzahl:	12
Teilnahmegebühr:	120 € (7 x 1,5 Stunden)
Anmeldeschluss:	Dienstag, 08.10.2013

### Veranstaltungsort:

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

### Zu Ihrer Orientierung - die Wegbeschreibung:

#### *Aus der Stadtmitte:*

Neuburger Straße stadtauswärts - in Höhe „Aldi“/„Burger King“ rechts in die Breslauer Straße einbiegen - nach ca. 100m links in die Karlsbader Straße einbiegen - nach ca. 50m links in den Hof der Karlsbader Straße 11 (Polizei) einbiegen; die Lehrergesundheitswerkstatt befindet sich geradeaus in dem Quergebäude (Nr. 11a);

#### *Von der Autobahn A 3:*

Abfahrt „Passau Süd“, Richtung Passau Stadtmitte - in Höhe „Aldi“/„Burger King“ links in die Breslauer Straße einbiegen - nach ca. 100m links in die Karlsbader Straße einbiegen - nach ca. 50m links in den Hof der Karlsbader Straße 11 (Polizei) einbiegen; die Lehrergesundheitswerkstatt befindet sich geradeaus in dem Quergebäude (Nr. 11a);

*Kostenfreie Parkplätze* befinden sich rund um das Haus!

### 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 nutzen 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. phil. Norbert Seibert  
Leitung des Arbeitsbereichs Lehrergesundheit  
Innstraße 25, D - 94032 Passau  
Tel. 0851 / 509-2640; [Norbert.Seibert@uni-passau.de](mailto:Norbert.Seibert@uni-passau.de)

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

