



Gesund und Entspannt in Bad Wildbad

Fachtag rund um die Gesundheit von Lehrkräften
der GEW Nordbaden gemeinsam mit der
GEW Calw-Freudenstadt, der GEW Pforzheim-Enz und der
GEW Rastatt-Baden-Baden

Samstag, 23. Februar 2019

ab 9.30 Uhr in der Fünf-Täler-Schule Calmbach

Kostenbeitrag für GEW Mitglieder 5 Euro

Kostenbeitrag für **(Noch-)Nicht-GEW-Mitglieder** 25 Euro

Anmeldung unter:

<https://www.gew-bw.de/veranstaltungen/detailseite/gesund-und-entspannt-in-wildbad/>

Personal-
ratswahlen
2019

Es ist Zeit für mehr Zeit

//Wer seinen Beruf motiviert und engagiert ausüben möchte, muss auch auf die eigenen Ressourcen achten. Im hektischen Schulalltag bleibt dazu oft wenig Zeit. Mit diesem Fachtag bietet die GEW eine ganze Palette an Möglichkeiten, die auch im Schulalltag umgesetzt werden können. //

- 9:30** **Ankommen** mit Kaffee & Brezeln
- 10:00** **Begrüßung:** Stefan Bauer, Vorsitzender der GEW Nordbaden
- 10:30** **"Impulse für mehr Gesundheit und Zufriedenheit in der Schule"**
Referent: Carsten Bangert
- 12:00** **Mittagspause**
- 13:30** **Workshops**
- Workshop 1 „Musizieren zur Entspannung (mit Boomwhackers und Stabspielen)“**
Sie brauchen keine musikalischen Vorkenntnisse. Instrumente stehen bereit.
- Workshop 2 „Rhythm of Harmony„**
Trommeln und Perkussionsinstrumente stehen bereit. Eigene sind willkommen.
- Workshop 3 „Schnupperkurs Nordic Walking“**
Wenn möglich bitte eigene Ausrüstung mitbringen sowie wetterentsprechende Kleidung.
- Workshop 4 „Kreativ mit Stempel und Papier“**
Wir gestalten eine Karte und eine kleine Verpackung im Frühlings Design. Schere, Schneidebrett, Falzbein können mitgebracht werden, stehen aber auch begrenzt bereit.
- Workshop 5 „Wirbelsäulengymnastik“**
Vorbeugende und ausgleichende Gymnastik für Bandscheiben und Wirbelsäule. Bequeme Kleidung mitbringen.
- Workshop 6 „Meditationsübung zur Wahrnehmung der eigenen Ressourcen“**
Imagination aus der Psychosynthese und Vertiefung durch kreative Übungen.
- Workshop 7 „Entspannung und Regeneration mit Hilfe einfacher Yogaübungen“**
Eigene Matte kann gerne mitgebracht werden. Bequeme Kleidung empfehlenswert.
- Workshop 8 „Gesundheit und seelische Stabilisierung für Lehrkräfte“**
Übungen aus dem Yoga und der Anthroposophie. Bequeme Kleidung mitbringen.
- Workshop 9 „Körperwahrnehmung und die Wirkung von Berührung“**
Körperwahrnehmungsübungen aus der Bioenergetik für den Alltag.
- Workshop 10 „Duft Schule“**
Ätherische Öle und weitere Materialien stehen bereit.
- Workshop 11 „Aquarellmalen“**
Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Pinsel und Schwamm bitte mitbringen.
- 16:00** **Abschlussplenum**
- 16:30** **Ende der Veranstaltung**



Anmeldung und weitere Informationen:

<https://www.gew-bw.de/veranstaltungen/detailseite/gesund-und-entspannt-in-wildbad>

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft Nordbaden/ www.gew-bw.de/Nordbaden

Christel Pörsch/ Ettlinger Str. 3a / 76137 Karlsruhe/ Telefon 0721 180 332 90/ christel.poersch@gew-bw.de