

# Individualreisen nach Schluchsee- Seebrugg

99,00 € p. Pers.

## Fit für das Referendariat

## Gesundheitsförderung für angehende LehrerInnen

Aufenthalt **3 Tage**

Geeignet ab **18 Jahre**

### Referendare

Mit Taktik, Achtsamkeit und Erfahrung in seine Lehrgesundheit investieren!

Um mit dem Referendariat einen guten Start in die Schulkarriere zu haben, sollte man von Anfang an die richtigen Techniken zum Selbstmanagement und zur Gesundheitsförderung kennen. Damit man sich von Beginn an die richtigen Rituale zurechtlegt, heißt es aktive Kontrolle.

Die Mischung aus Entspannung in und mit der Natur und auf der anderen Seite Timing, Techniken und Taktiken. über ein Wochenende bekommen alle Teilnehmer verschiedene Werkzeuge an die Hand. Wir erlernen diese gemeinsam und proben sie auch gleich. Somit kann Gesundheitsförderung, Achtsamkeit und Ritualbildung von Minute eins im Schuldienst helfen und den Alltag erleichtern.

Welcher Lehrertyp sind Sie?

Was löst Ängste und Sorgen aus?

Wo ist Ihr blinder Fleck?

Inhalte des Wochenendes:

- 10 Praktische Methoden für das Selbstmanagement
- Interessante Apps und Softwarelösungen für die Schule
- Eigene Rituale erkennen, finden und setzen
- Die Natur als Ruhepol
- 20 Achtsamkeitsübungen für Zwischendurch
- Mentale Vorbereitung auf Krisen und Schwierigkeiten
- Methoden der Kollegenhilfe und Mentoring

### Allgemeine Hinweise

Leitung: TEN Academy

Anreise am 08.03.19 bis zum Abendessen (18 Uhr)

Abreise am 10.03.19 nach dem Frühstück

*Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.*

## Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Vollpension, im Mehrbettzimmer, Bettwäsche,
- Programm zu Gesundheitsförderung, Selbstmanagement, Achtsamkeit und Ritualbildung

## Termine & Preise

08.03.2019 - 10.03.2019

2 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer :  
99,00 € p. Pers.

## Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

## Kontakt

Jugendherberge Schluchsee-Seebrugg

Jugendherberge Seebrugg

Seebrugg 9

79859 Schluchsee-Seebrugg

Tel. [07656 494](tel:07656494) Fax [07656 1889](tel:076561889) [info@jugendherberge-schluchsee-seebrugg.de](mailto:info@jugendherberge-schluchsee-seebrugg.de)

Leitung  
Sonja Waldvogel

Träger  
LVB Baden-Württemberg

## Reiseveranstalter

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Tel. [0711 166860](tel:0711166860)

E-Mail [info-stuttgart-bw@jugendherberge.de](mailto:info-stuttgart-bw@jugendherberge.de)



<http://schluchsee-seebrugg.jugendherberge.de/jugendherbergen/schluchsee-seebrugg-23/reisen/einzelgaeste/491>