



## KURS 11 „ENT“-SPANNUNG UND ACHTSAMKEIT LERNEN

Der tägliche Wettlauf gegen die Zeit. Wer kennt das nicht? Dank digitaler Medien prasseln immer mehr Reize auf uns ein. Es müssen immer mehr Aufgaben in kürzester Zeit bewältigt werden. Und zu guter Letzt kommt auch noch die Erwartungshaltung dazu, dauerhaft erreichbar zu sein. Wie soll man das in der heutigen Schul- und Berufswelt noch meistern, ohne seine Gesundheit aufs Spiel zu setzen?

Wie wäre es mit Bogenschießen zur Entschleunigung? Bei kaum einem anderen erlebnispädagogischen Element können Sie Ihren Schülerinnen und Schülern so anschaulich erklären, wie man durch Beharrlichkeit, Ruhe und Gelassenheit zum Ziel gelangt. Weitere verschiedene Übungen zur Stressbewältigung bringen Ihnen und Ihrer Klasse mehr Gelassenheit bei.

Gesundheitsförderung – ein sehr aktuelles Thema. Was können Sie selbst an Ihrer Schule dazu beitragen? Theoretische und praktische Möglichkeiten werden aufgezeigt. Und ein gutes Zeitmanagement soll helfen, erst gar nicht in eine Stresssituation zu gelangen.

Freuen Sie sich auf zwei informative Tage – der Gesundheit zuliebe. Und das alles in einem urigen 360 Jahre alten Schwarzwälder Bauernhaus.

### **Folgende Themen werden behandelt:**

- Achtsamkeitsübungen und Training in der Natur
- Bogenschießen als Methode zur Erfahrung von Anspannung und Entspannung
- Informationen über die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in Schulen
- Belastungsanalyse eines Schultages
- Praktisches Selbst- und Zeitmanagement für die Schule
- Bewegte Pausen, so lockern sie den Alltag auf
- Ernährung, die mir im Alltag helfen kann

Nach dem Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

**Bitte verwenden Sie zur Anmeldung das angehängte Formular.**

### **Kursinformationen**

**Termin:** 22.04.–24.04.2021  
(Donnerstagabend bis Samstagmittag)

**Referent:** Firma TEN Academy

**Zielgruppe:** Lehrerinnen und Lehrer aller Schularten.

### **Veranstaltungsort**

Jugendherberge Menzenschwand  
Vorderdorfstraße 10  
79837 St. Blasien-Menzenschwand  
Tel: 07675 326  
Fax: 07675 1435  
JH-Menzenschwand@jugendherberge.de  
www.jugendherberge-menzenschwand.de



### **Anreise mit der Bahn**

Bahnstation ist Schluchsee-Aha oder Schluchsee-Seebrugg. Von dort öffentliche Busverbindungen (Aha nur im Sommer). Es besteht die Möglichkeit zum Gruppentransfer vom Bahnhof Aha zur Jugendherberge und zurück gegen Gebühr.

# ANMELDUNG ZU EINER LEHRERFORTBILDUNG 2021

DES DEUTSCHEN JUGENDHERBERGSWERKS,  
LANDESVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E. V.



**Nummer, Name und Datum der Veranstaltung:**

**Daten der teilnehmenden Person:**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Vegetarier/-in:  ja  nein

Allergien: \_\_\_\_\_

Unterrichtsfächer: \_\_\_\_\_

Teilnahme:  mit Übernachtung

ohne Übernachtung

Meine Privatadresse darf für die Bildung von Fahrgemeinschaften an andere Teilnehmer/-innen weitergegeben werden!

ja  nein

Ich möchte zukünftig das Lehrerfortbildungsheft des DJH Landesverbandes Baden-Württemberg e. V. per E-Mail zugesendet bekommen:

ja  nein

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Diese Einwilligungen können jederzeit schriftlich widerrufen werden. Brief an: DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V., Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart. Oder E-Mail an: [info-stuttgart@jugendherberge.de](mailto:info-stuttgart@jugendherberge.de)

**Daten der Schule:**

Name: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Schulart: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Schulamt: \_\_\_\_\_

Schulstempel:

Die Daten werden nur für die elektronische Datenverarbeitung erfasst und gespeichert.

Datum, Unterschrift (Schulleiter/-in): \_\_\_\_\_

**Diese Anmeldung faxen oder mailen Sie bitte an folgende Adresse:**

Deutsches Jugendherbergswerk, Landesverband Baden-Württemberg e. V.

Fax: 0711 16686-30 · E-Mail: [schulmarketing-bw@jugendherberge.de](mailto:schulmarketing-bw@jugendherberge.de) · [www.jugendherberge-bw.de](http://www.jugendherberge-bw.de)

**Datenschutz:**

Das Deutsche Jugendherbergswerk Landesverband Baden-Württemberg e.V., Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart, Tel.: 0711-16686-0, E-Mail: [datenschutz-bw@jugendherberge.de](mailto:datenschutz-bw@jugendherberge.de), ist für die Datenverarbeitung verantwortlich. Wir erheben Ihre Daten auf Grundlage Ihrer Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a) DS-GVO, gemäß Art. 6 Abs. 1 b) zur Vertragserfüllung sowie zur Wahrung unserer berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f) DS-GVO. Ihre Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden, ohne dass dies die Rechtmäßigkeit der bisher erfolgten Verarbeitung berührt. Die erhobenen Daten werden nach 10 Jahren gelöscht. Sie können der Datenverarbeitung zu Werbezwecken für die Zukunft jederzeit widersprechen. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie über die SILISTA GmbH, Silvanerweg 24, 73235, 0723/942727, [info@silista.de](mailto:info@silista.de). Sie haben ein Beschwerderecht beim Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationssicherheit, Postfach 102932, 70025 Stuttgart, [poststelle@lfdi.bwl.de](mailto:poststelle@lfdi.bwl.de). Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter <https://www.jugendherberge-bw.de/datenschutz/>.