

## Be a great teacher, be your best self- Yoga and Meditation for educators

Erasmus Plus Fortbildung vom 27. März- 1. April 2023 in Barcelona

Während der Osterferien fand in Barcelona im Rahmen des Erasmus Programmes eine Fortbildung zum Thema „Be a great teacher, be your best self- Yoga and Meditation for educators“ statt. Thematisch wurden Techniken und Methoden erlernt, die Entspannung sowohl für Schüler/in und Lehrer/in als auch für die Lernatmosphäre schaffen können.

Hierbei muss zwischen Aktivierungs- und Entspannungsmethoden unterschieden werden, es wurde Yogapraktiken, Atemtechniken sowie methodische Vorgehensweise für verschiedene Phasen des Unterrichts vermittelt. Auch Bereiche, die außerhalb des regulären Unterrichts Beachtung finden sollten, wurden behandelt. So ging es um den Umgang mit Stress im familiären Umfeld, Druck durch social media, Zukunftsängste sowie den Klimawandel, allesamt Stressoren für unsere Schülerschaft, die berücksichtigt werden müssen!

