

Moving und Selbstbehauptung

Gestärkt und ausgeglichen durch den (Schul-)Alltag

Samstag, 22. Juni 2024

BRK-Zentrum, Josefsaal, Luitpoldstraße 14, 94447 Plattling

10:00 – 12:00 Uhr Moving | 13:00 – 15:00 Uhr Selbstbehauptung

Referent Karl Geller, Berufsschule Mindelheim

Moving ist ein sanftes, aus Tai-Chi abgeleitetes und an Schulen erprobtes, Body-and-Mind-Training, das mit einfachen Bewegungen und wenig Aufwand für mehr Ausgeglichenheit und Schwung sorgt. Mit Moving bauen Sie Stress ab, halten Ihren Rücken fit und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Der heiße Tipp für die kleine Bewegungspause zwischendurch – auch und gerade mit Ihren Schülerinnen und Schülern.

Selbstbehauptungstraining hilft Ihnen, sich in brenzligen Situationen souverän zu verhalten. Die persönlichen Grenzen gegen unterschiedlichste Angriffe verteidigen zu können, ist mittlerweile ein wichtiger Bestandteil der Lehrerpersönlichkeit geworden. Selbstbewusstes Auftreten, eine klare Körpersprache sowie die Fähigkeit sich mit einfachen Mitteln einem verbalen oder gar körperlichen Angriff zu entziehen, helfen Ihnen heraus aus der Konfrontation.

Hinweis: Selbstbehauptung ist nicht zu verwechseln mit Selbstverteidigung! Wir zeigen keine eigenen Angriffe, sondern Wege heraus aus der Konfrontation hinein in einen sicheren Bereich.

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn. Das BRK-Zentrum ist nur wenige Schritte vom Bahnhof entfernt.

Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Hallenturnschuhe mit.

Die Teilnahme ist für VLB-Mitglieder kostenlos. Für Nicht-Mitglieder erheben wir einen Beitrag von 25 Euro.

Warme und kalte Getränke sowie ein kleiner Begrüßungssnack werden kostenlos angeboten.

In der Mittagspause besteht die Möglichkeit auf eigene Kosten das nebenan liegende italienische Lokal zu besuchen.

Reisekosten werden nicht erstattet.

Anmeldung via QR-Code

