Mehr Kraft für Lehrkräfte

Kleine Ideen vom Aufstehen bis zur Nachtruhe

Birthe Davies, Maike Schößler

Verlag an der Ruhr, 2021

ISBN: 978-3-8346-4779-5

Inhalt

Fehlen Ihnen im durchgetakteten Schulalltag kurze Momente ganz für sich? Auszeiten zum Kraftschöpfen inmitten all der fordernden Betriebsamkeit? Dann setzen Sie einfach Selbstfürsorge auf Ihren inneren Stundenplan! Unser kompakter Ratgeber unterstützt Sie dabei mit leicht umsetzbaren Ideen.

Die Autorinnen begleiten Sie entlang des Tages in sieben Kapiteln - vom ersten Wachwerden bis zum Abendritual. Mit leicht umsetzbaren Yoga-Sequenzen, Meditations- und Körperübungen, schönen Zitaten und Denkanstößen sowie allgemeinen Tipps und Tricks für einen entspannteren Tag.

Themenbereiche

Entspannung im Alltag für Lehrer*innen

Achtsamkeit

Well-Being