



www.Bewegungsflow.de

Dein Gesundheitspädagoge für Lehrkräfte

Steigendes körperliches Wohlbefinden => Gesunde & glückliche Lehrkräfte

Gesundheits- und Stressmanagement in der Prävention & Wiedereingliederung

- Stressmanagement & Stressorenanalyse
- Bewegungsschatzkiste
- Methoden zum Entspannen und Auftanken
- Übungen und Techniken zum Aufbau mentaler Stärke und Achtsamkeit
- Finde Dein Meisterwerk



Quelle: <https://bewegungsflow.de/wp-content/uploads/2016/02/tr-014.jpg>

Brennen statt auszubrennen

**Bewegungsflow- Florian Hausmann- Lehrer & Gesundheitspädagoge- Roßmoos 1- 87675
Stötten E-Mail: info@bewegungsflow.de- Tel.: +49 173 15 80 711- www.bewegungsflow.de**

Brennen statt auszubrennen

für Lehrkräfte

Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an DAK-Gesundheitsreport 2017: 80 Prozent der Erwerbstätigen schlafen schlecht

In Deutschland haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Das zeigt der **aktuelle DAK-Gesundheitsreport** „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit **80 Prozent** der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 34 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Arbeitnehmer. Seit 2010 gab es hier einen Anstieg von 60 Prozent. Insgesamt lassen sich nur wenige Betroffene ärztlich behandeln. Und nur eine Minderheit meldet sich beim Arbeitgeber krank. Für Unternehmen bedeutet das: Fast die Hälfte der Erwerbstätigen ist bei der Arbeit müde (43 Prozent). Etwa ein Drittel (31 Prozent) ist regelmäßig erschöpft. Im Vergleich zu 2010 schlucken heute fast doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel.

Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK:

„Schlafstörungen erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Möglicherweise besteht hier ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei den psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren.“

Schlechter Schlaf kann sowohl Ursache als auch Folge von Stress sein!

Nach einem Bericht aus dem Heft 1-2019 des BPV wird die Gesundheitsförderung für Lehrkräfte zwar immer wichtiger, jedoch reicht das Angebot bei weitem nicht aus, damit Lehrkräfte eine langfristige Lösung zum Aufbau von Abwehrkräften zu erzielen.



Entspannung



Bewegung



Wohlfühlen/Kreativität



Gesundheit

Brennen statt auszubrennen



In diesem 3- Tagesworkshop lernst Du anhand leicht und schnell umsetzbarer Tipps, wie Dein Feuer nicht "ausgeht" und Du Dieses wieder stärker zum Brennen bringst.

Frage Dich hierzu ehrlich zu möglichen „Stressoren“:

- Wird Dein (Schul-)Leben immer stressiger, Du fühlst dich ausgebrannt und Du findest die Stopptaste für Deine Erholung nicht?
- Deine Arbeit und Freizeit vermischen sich?
- Hast Du das Gefühl mehr in deinen Beruf zu investieren, als Du gerechterweise an Anerkennung, Respekt, Geld und Wertschätzung zurück erhältst?
- Wird es Zeit, sich endlich in deinem Körper wieder wohler zu fühlen?
- Du bist frustriert und wartest bereits auf die nächsten Ferien bzw. nächste Wochenende?

Hast Du auch nur eine der Fragen mit „JA“ beantwortet, dann wird es Zeit endlich die Antworten in diesem **Workshop** kennenzulernen und mit dem Aufbau von gesundheitsfördernden Abwehrkräften zu beginnen, bevor du krank, Dein Leben nicht mehr genießen kannst. Denn die Auswirkungen sind z. B. :

- psychische (z. B. Migräne, Unzufriedenheit, Burnout...) und physische (z. B. Verspannungen, Bewegungsmangel,...)Symptome
- schlechter Schlaf
- Adrenalin und Cortisol,...

Durch die Analyse von Ursachen und Auswirkungen stellen wir Dein individuelles Stressmuster fest. Mit Übungen und praktischem Erfahren u.a. in der Natur, Empfehlungen und wertvollen Tipp kann jeder Lehrkraft geholfen werden, sein persönliches Stressmuster zu erkennen und abzubauen.



Entspannung



Bewegung



Wohlfühlen/Kreativität



Gesundheit

Brennen statt auszubrennen

Zielgruppe: alle Lehrkräfte die aktiv etwas an ihren Gesundheitszustand verändern möchten

Dauer: 3 Tage (06.09.-08.09.19), **Kosten:** 490€

Art: Kombination aus Theorie und Praxis in der Natur (z.B. Wanderungen, Entspannungsübungen,...)und Seminarraum

Ziel	Inhalt	Durchführung	Mitzubringen
Begrüßung, Vorstellung, Ablauf, Gesundheitscheck (sofortige Erkenntnis der persönlichen Situation)	Analyse der individuellen Situation	Analysebogen, Vortrag und Gespräch, Diskussion	Block, Schreibzeug, evtl. Schreibunterlage
Steigerung der Achtsamkeit (Verbesserung des physischen und psychischen Gesundheitszustand)	Schärfung der Sinne	Waldbaden	Wetterangepasste Kleidung und Schuhe
Reduzierung der Infektanfälligkeit	Barfußlauf, Arm-/Fußbad,...	Hotelnähe	Handtuch
Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung , um den Gesundheitszustand zu verbessern und die Natur bewusst zu genießen	Einfache Techniken erlernen zum Umgang mit Stress	Leichte Wanderung	Wetterangepasste Wanderausrüstung Kleidung und Schuhe, evtl. Stecken
-Schlafanalyse: Ursachen von schlechten Schlaf - Ernährung Zeitmanagement: Tipps und Tricks	Wertvolle Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf und mehr Quality Time	Vortrag mit Handout	Block, Schreibzeug
Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit	Gymnastik und Faszientraining	Praktische Übungen	Evtl. Isomatte und Trainingsanzug
Förderung der Kreativität und Achtsamkeit	LandArt	Natur	Wandersachen
Reflexion	Erfahrungsaustausch in der Gruppe		
Ausblick	Freiwilliges Angebot eines Einzelgesprächs mit mir		