



## Pädagogische Fortbildungsveranstaltung

### 1 Thema

## POWERPAUSEN = Spiel + Bewegung + Entspannung + Freude als Ressourcen im (Schul-)Leben

### 2 Beschreibung – bildungspolitischer bzw. fachspezifischer Bezug

Schule ist oft geprägt von Stress, Leistungsdruck und nicht zuletzt von Versagensängsten der Schülerinnen und Schüler, aber auch von Lehrenden. Wie können Sie eine Balance finden bei dem eher linkshemisphärischen Lernen und Arbeiten sowie dem Leistungsdruck, dem wir im System Schule häufig ausgesetzt sind?

Auch wenn Sie vielleicht oft denken: „Ich habe keine Zeit für Pausen“, so liegt die Lösung genau darin.

In der Pause liegt die Kraft!

Warum brauchen wir Pausen? Wie viele Pausen benötigen wir? Wie kann ich Pausen gestalten, damit wir unsere Ressourcen aktivieren sowie Freude, Vertrauen, Konzentration, Merkfähigkeit und Entspannung fördern? Wie können wir ganzheitlich, gehirngerecht und gesünder in der Schule leben?

Antworten gibt diese Fortbildung in Theorie und einem hohen Praxisanteil mit Methoden, Übungen und Spielen u.a. aus den Bereichen Brain-Gym, Yoga, Achtsamkeit und Brainkinetik. Bunt, bewegt und kreativ!

Powerpausen tun gut, denn sie machen uns und unsere SchülerInnen leistungsfähiger, sozial zugewandter, resilienter und sogar glücklicher.

Diese Fortbildung trägt zur [Gesundheitsförderung](#) im Sinne der Salutogenese und zur Vermittlung von [Lebenskompetenzen \(WHO\)](#) von Lernenden und Lehrenden bei.

### 3 Ziele

Die Teilnehmenden erkennen die Notwendigkeit und den Sinn von Pausen für das Lernen und ein gesundes Leben.

Die Teilnehmenden reflektieren eigene Stressoren und Bedürfnisse im Schulalltag.

Die Teilnehmenden kennen Methoden, Übungen und Spiele u.a. aus den Bereichen Yoga, Achtsamkeit, Brainkinetik und Brain-Gym.

Die Teilnehmenden sind fähig, sie in ihren schulischen Alltag zu integrieren.

### 4 Inhaltliche Schwerpunkte

- Sinn von Pausen in Hinblick auf gehirngerechtes, ganzheitliches Lehren und Lernen
- Stressoren und Bedürfnisse im Schulalltag
- Praktizieren von verschiedenen Powerpausen
- Transfer ins eigene Leben und in den Schulalltag

<input checked="" type="checkbox"/> GS	<input checked="" type="checkbox"/> AFS	<input checked="" type="checkbox"/> MS	<input checked="" type="checkbox"/> GYM	<input checked="" type="checkbox"/> BSZ	max. Teilnehmerzahl:	15
--	---	--	---	---	----------------------	----

Doreen Mehner  
BUNTerWACHSEN  
bunterwachsen@gmail.com  
www.bunterwachsen.de  
0162-9531103