



Mittelschule Gräfenberg



AKADEMIE FÜR  
GANZTAGSSCHULPÄDAGOGIK

## WORK-LIFE-BALANCE

---

### *Fortbildung*

*Ein erholsamer Nachmittag – entspannen und auftanken für den Schulalltag*

### **Inhalt**

- Dem beruflichen Alltag ruhig und gelassen entgegenreten
- Entspannen und Auftanken
- Spüren, was dem Körper guttut
- Ruhe und Bewegung bewusst wahrnehmen

Mit Hilfe von verschiedenen Methoden lernen Sie, wie man mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein kann und wie man seine eigenen Stärken für mehr Kreativität nutzen kann.

### *Leitung*

Petra Meyer, Rektorin der Mittelschule Gräfenberg

### *Zielgruppen*

Pädagogische Fachkräfte, Lehrer/innen aller Schularten

### *Veranstaltungsort*

Mittelschule Gräfenberg, Pestalozzistr. 2,  
91322 Gräfenberg, Untergeschoss 01, Ruheraum

### *Termine*

Immer am letzten Schulmontag im Monat:

- 24.09.2018
- 22.10.2018
- 26.11.2018
- 28.01.2019
- 25.02.2019
- 25.03.2019
- 29.04.2019
- 24.06.2019

Der Einstieg ist jederzeit möglich; die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Isomatte, Decke und Kissen mit.

Anmeldung bitte per Mail bis spätestens am Freitag vor dem Termin:

[rektor@mittelschule-graefenberg.de](mailto:rektor@mittelschule-graefenberg.de)

*Wir freuen uns auf Sie!*