

Gesund bleiben im Lehrberuf

Yoga Nidra über Mittag

In diesem Mittagskurs erleben Lehrpersonen die tief regenerierende Wirkung von Yoga Nidra, einer 45-minütigen, im Liegen praktizierten Entspannungsmethode, ohne sich umzuziehen und ohne körperliche Bewegung. Die Praxis unterstützt dabei, Stress abzubauen, die Resilienz zu fördern und mit mehr Gelassenheit durch den Tag zu gehen.

Für wen?

Lehrpersonen aller Schulstufen sowie weitere im schulischen Umfeld tätige Personen

Durchführung jeweils donnerstags von 12:15 bis 13:00 Uhr:

Blockweise (6 Lektionen pro Block)

- 8. Januar bis 19. Februar (Ausfall 12. Februar)
6er Block à 108.–
- 12. März bis 23. April (Ausfall 19. März)
6er Block à 108.–
- 21. Mai bis 2. Juli (Ausfall 4. Juni)
6er Block à 108.–

Kosten:

CHF 18.– pro Lektion

Ort:

Kantonsschule Ausserschwyz (KSA),
Flex-Raum EG00_22,
Bibliothek PH Schwyz, Pfäffikon



Einstieg jederzeit
möglich!