

# RESILIENZ & PRÄVENTION

in der Schule  
mit Qi Gong

1

## Wer?

Sonderpädagogin (langjährige Erfahrung an Förderschule und Regelschule) & Lehrerin für Qi Gong (zertifiziert nach § 20 SGB V)

2

## Inhalte

Self-Care für Kollegium  
Transfer in Unterricht & Schulalltag

3

## Methodik

Interaktiv mit hohem Übungsanteil (> 80 %),  
keine Matten, kein Umziehen, kein Mitschreiben

4

## Dauer

flexibel von 90min (anstelle Konferenz oder Einstieg für SchiLF) bis zu Tagesveranstaltung  
Lehrer:innengesundheit