

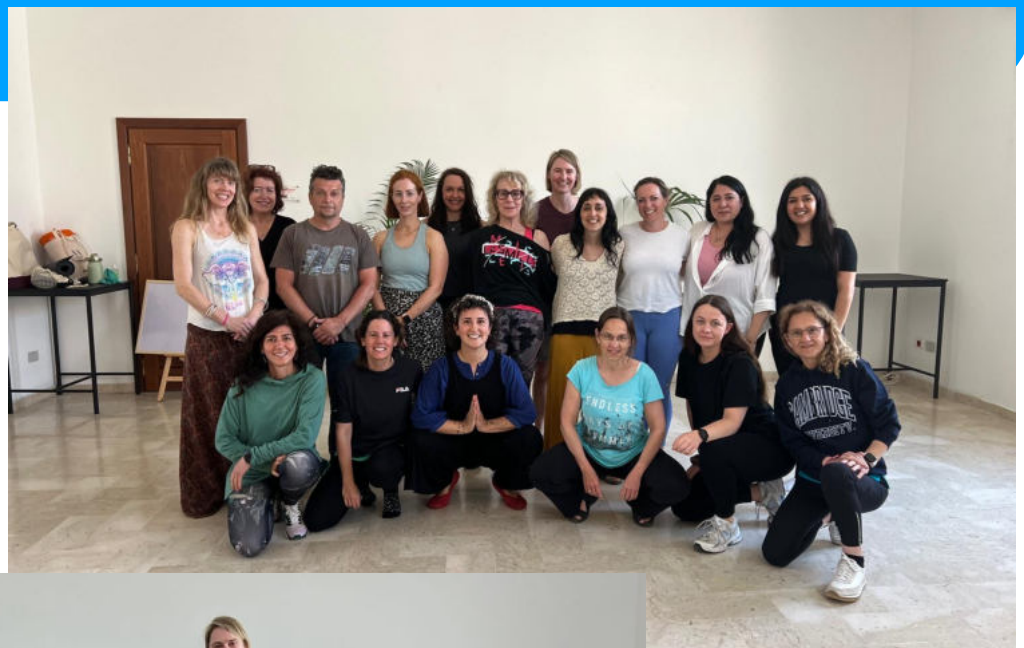
Erasmus +

Lehrergesundheit

Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your

Best Self in Trapani (6 bis 11 Mai 2024)

Jessica Piatek, Nina Kucun & Prwin Alo





Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:00-10:30	Welcome and introduction Embodiment Practice	Morning Qi Gong-Yoga flow Breathwork meditation	Morning Qi Gong-Yoga flow Introduction to TCM and acupressure	Morning Qi Gong-Yoga flow Yin Yoga with self-acupressure	Morning Qi Gong-Yoga flow Yin Yoga	
10:30-11:00	Break	Break	Break	Break	Break	
11:00-12:30	Gentle Yoga Flow Breathwork Meditation	Yin Yoga	Yin Yoga with self-acupressure	Breathwork meditation	Course feedback and survey Certificates	Cultural Activ.
12:30-13:00	Break	Break	Break	Break	Break	
13:00-14:00	Sound bath meditation	Sound bath meditation	Sound bath meditation	Sound bath meditation	Sound bath meditation	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

Allgemein

Erasmus+ fördert Fortbildungsaufenthalte für Lehrkräfte, um deren berufliche Entwicklung, interkulturelle Kompetenzen und Sprachkenntnisse zu stärken, innovative Unterrichtsmethoden zu vermitteln und internationale Netzwerke aufzubauen. Diese Ziele wurden voll und

ganz erreicht, wie unser Erfahrungsbericht zeigt. Dank Erasmus+ hatten wir die Möglichkeit, an einem lehrreichen Yoga- und Meditationskurs teilzunehmen. Diese Erfahrung hat nicht nur unsere persönlichen und beruflichen Fähigkeiten erweitert, sondern auch unsere Begeisterung für lebenslanges Lernen gestärkt. Im Folgenden möchten wir beschreiben, welche Wege uns Erasmus+ eröffnet hat und was wir durch diese wertvolle Unterstützung gelernt haben. Ein großes Dankeschön an Erasmus+ für diese einzigartige Chance!

Mit dem festen Vorsatz, präventiv etwas für unsere Gesundheit zu tun und den Herausforderungen des Lehrerberufs besser gewachsen zu sein, nahmen wir an einem einwöchigen Yogakurs für Lehrerinnen und Lehrer in Trapani teil. Der Lehrerberuf bringt oft erhebliche gesundheitliche Belastungen mit sich: Chronischer Stress, Burnout-Gefahr und körperliche Beschwerden durch langes Sitzen oder Stehen sind nur einige der typischen Probleme. Deshalb suchten wir nach Möglichkeiten, diesen Belastungen präventiv entgegenzuwirken. Während des Kurses lernten wir nicht nur vielfältige Yoga-Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung kennen, sondern auch wertvolle Techniken, wie Yoga effektiv in den Unterricht integriert werden kann. Der Yogakurs in Trapani lief jeden Tag gleich ab. Wir begannen den Tag mit unserem ritualisierten Morning Qi und einer kleinen Atemübung, um gemeinsam in den Tag zu starten. Danach widmeten wir uns dem Yin Yoga der Akupunktur. Zum Abschluss jeder Einheit gab es ein „Klangbad“, bei dem wir uns entspannen konnten, während unsere Trainerin mit eigenen Instrumenten verschiedene Klänge erzeugte oder Musik vorspielte. Zwischen den Übungen haben wir uns viel unterhalten



und ausgetauscht. Wann kann ich welche Übung in meinen Schulalltag oder auch in mein allgemeines Leben integrieren? Wie kann ich meinen Schülern Yoga näher bringen? Wie reagiert mein Körper auf Yoga? Welche Veränderungen sind spürbar? Der Austausch zwischen den Kollegen aus ganz Europa war eines der vielen Highlights dieses Kurses.

Am ersten Tag des Kurses wurden wir sehr herzlich von unserer Europass-Trainerin begrüßt und begannen den Tag mit einer Vorstellungsrunde. Dabei sollten wir vor allem erwähnen, welche Rolle Yoga in unserem Alltag und in unserer Schule spielt. Überraschenderweise hatten viele Schulen aus dem Ausland (Belgien, Spanien, etc.) Yoga bereits als festen Punkt in ihrem Schulalltag, um einen gemeinsamen Start mit den Klassen am Morgen zu haben. Wie effektiv das ist, konnten wir in den letzten Tagen selbst erleben, als wir in unseren Raum gingen und jeder sofort wusste, womit wir den Tag beginnen würden. Die Routine gab uns Klarheit und einen guten Start in den gemeinsamen Tag. Durch den offenen ersten Tag herrschte in der Gruppe eine sehr angenehme Atmosphäre, die dafür sorgte, dass sich jeder Yogaanfänger im Raum wohl fühlte. Neben der Gruppe trug auch unsere Trainerin zu der guten Atmosphäre bei. Sie erklärte uns immer wieder, welche Funktionen bestimmte Posen haben und stellte immer wieder Bezüge zu unserem Lehreralldag her.

Der Yogakurs im Kontext der Lehrgesundheit beinhaltete nicht nur Tipps für die Lehrgesundheit, sondern auch hilfreiche Tipps, um auch unseren Schülern im Alltag den Stress und die Reizüberflutung eines langen Schultages zu erleichtern. Für alle angewendeten und erlebten Posen oder Atemübungen waren keine umständlichen Hilfsmittel notwendig, so dass diese leichten Methoden problemlos im Schulalltag und auch zu Hause durchgeführt werden können.

Atemübungen

Die Atemübungen, bei denen wir uns bewusst auf unsere Atmung konzentrieren, waren anfangs schwer zu bewältigen, auch wenn es ganz einfach klingt. Nach ein paar Tagen merkten wir aber schnell, dass diese Atemübungen uns einerseits helfen, kontrollierter zu atmen, andererseits unseren Körper zu beruhigen und uns statt auf all die vielen Gedanken wirklich auf unsere essentielle Atmung zu konzentrieren. Die Atemübung kann ideal eingesetzt werden, wenn Klassen etwas unruhig werden und sich nicht mehr konzentrieren können. Dabei können die Schülerinnen und Schüler gerne die Augen schließen und nur auf ihren eigenen Atem hören. Das Ganze eignet sich auch für Lehrkräfte, sei es im Auto auf dem Weg zur Schule oder zwischendurch für 2 Minuten im Lehrerzimmer, wenn die Gedanken zu viel werden.

Eine Atemübung, die wir oft gemacht haben: 4 Sekunden tief einatmen, 2 Sekunden halten und 4 Sekunden ausatmen. Die Übungen sind recht einfach und können immer an die Person angepasst werden und mit Hintergrundklängen unterstützt werden.

Tappingmethode

Neben den Atemübungen lernten wir eine effektive Tappingmethode kennen, die hilft, wacher zu werden und den Körper und die Seele zu aktivieren. Es ist ähnlich wie die Tappingmethode zum Aufwärmen der Stimme. Man beginnt mit der flachen Hand leicht auf den Körper zu schlagen. Man kann oben am Kopf anfangen und sich bis zu den Zehen durchklopfen. Manche Stellen sind empfindlicher als andere, und wenn man das Gefühl hat, dass man diese länger „klopfen“ muss, dann sollte man das auch tun und auf die Reaktion seines Körpers hören. Wenn jedoch eine Stelle schmerzt, sollte man es nicht übertreiben. Die Devise lautet also, nur das zu tun, was wirklich gut tut und keine unnötigen Schmerzen zu verursachen. Das Klopfen war bei uns allen im Kurs sehr beliebt, da der Körper und der Kopf nach dieser Methode viel wacher und aufnahmefähiger wirkten. Auch hier waren wir uns einig, dass dies eine perfekte Methode ist, um morgens in den Tag zu starten, wenn die Klasse noch sehr träge wirkt. Außerdem macht die Tappingmethode viel Spaß und sorgt für ein gutes Klassenklima und Gemeinschaftsgefühl, wenn der Tag gemeinsam begonnen wird.

Akupressur

Wir haben uns auch lange mit der Akupressur beschäftigt. Unser Körper hat an vielen Stellen Druckpunkte, die verschiedene Funktionen haben. Diese Punkte sind über den ganzen Körper verteilt und oft nicht leicht zu finden. Wenn man sie aber gefunden hat, kann man sie sehr gut spüren. Es gibt viele Bilder im Internet, die einem helfen, diese Punkte zu finden.

Für uns war das Highlight, dass es auf dem Schlüsselbein 2 Punkte gibt, die einem bei Angst oder Panik helfen können. Diese sind ideal für Schüler, die vor einer Prüfung stehen, damit sie sich beruhigen können und auch eine eigenständige Lösung finden, um sich bei diesen Ängsten zu beruhigen. Außerdem gibt es zwei Punkte auf dem Gesicht, die man bei einer Erkältung benutzen kann. Gerade als Lehrkraft, die sich schnell erkältet und wegen der Stimme schnell müde wird, kann man diese Punkte ideal nutzen, um schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Yin Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis aus Indien, die körperliche, geistige und spirituelle Übungen umfasst. Es kombiniert Atemtechniken, Körperhaltungen und Meditation, um das Wohlbefinden zu steigern und die innere Ruhe zu fördern. In den letzten Jahren hat Yoga auch im Bildungsbereich an Bedeutung gewonnen, insbesondere für Lehrkräfte.

Yoga bietet Lehrkräften eine Vielzahl von Vorteilen, die sich positiv auf ihre berufliche Tätigkeit auswirken können. Einer der Hauptgründe ist der Stressabbau. Der Lehrerberuf kann mit einem hohen Maß an Stress verbunden sein, sei es durch den Umgang mit schwierigen Schülern, den Druck von außen oder die ständige Anforderung, immer präsent und engagiert zu sein. Yoga kann helfen, Stress abzubauen, Spannungen zu lösen und einen klaren Kopf zu bewahren.



Außerdem kann Yoga die körperliche Gesundheit verbessern. Durch regelmäßige Yogapraxis können Lehrkräfte ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer steigern und so Rücken- und Nackenschmerzen vorbeugen, die häufig durch langes Sitzen oder Stehen im Unterricht verursacht werden. Eine gestärkte Körperhaltung und ein verbessertes Körperbewusstsein können auch dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Yoga für Lehrkräfte ist die Förderung von Achtsamkeit und Selbstreflexion. Durch Meditation und Atemübungen können Lehrkräfte lernen, im Hier und Jetzt präsent zu sein, ihre Gedanken zu beruhigen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dies kann dazu beitragen, den Unterricht effektiver zu gestalten, Konflikte gelassener zu lösen und ein positives Lernumfeld für die Schülerinnen und Schüler zu schaffen. Alle hier beschriebenen Aspekte waren bereits am Ende der Woche spürbar und wir behaupten, dass am Ende des Yogakurses eine große Entspannung bei allen Beteiligten zu spüren war.

Im Kurs haben wir vor allem Yin Yoga (siehe Bild der verschiedenen Posen oben) ausprobiert und es wurde immer so angepasst, dass wir alle mitmachen konnten. Außerdem wurde niemand gezwungen, die Pose zu wiederholen, wenn sie Schmerzen verursachte. Yoga soll entspannen und nicht schmerzen.

Das Gelernte konnten wir direkt im Unterricht umsetzen. Vor allem in der sechsten Stunde, wenn die Schülerinnen und Schüler oft schon erschöpft sind, haben wir kurze Yoga- und Entspannungsübungen eingebaut. Die Wirkung war sofort spürbar: Die Kinder waren ruhiger, konzentrierter und insgesamt entspannter. Diese kurzen Pausen verbesserten das Lernklima und machten den Unterricht für alle Beteiligten angenehmer und produktiver. In Trapani haben wir lange drüber diskutiert, ob Yoga für jeden Kollegen oder jede Schule passend ist. Wichtig ist jedoch, dass jeder Lehrkraft eigenständig entscheiden muss, ob diese Praktik zu der eigenen Person und der Klasse passt.



Trapani

Trapani ist eine malerische Hafenstadt an der Westküste Siziliens, die ihren Besuchern eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten und kulturellen Highlights bietet. Die Stadt ist bekannt für ihre reiche Geschichte, ihre beeindruckende Architektur und ihre idyllische Lage am Mittelmeer. Eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Trapanis ist die mittelalterliche Altstadt, die mit ihren engen Gassen, historischen



Gebäuden und reizvollen Plätzen zum Bummeln einlädt. Besonders sehenswert sind die barocken Kirchen wie die Chiesa del Purgatorio und die Kathedrale San Lorenzo, die mit ihren prächtigen Fassaden und kunstvollen Innenräumen beeindrucken.

Ein weiteres Highlight in Trapani ist die Saline di Trapani, eine ehemalige Salzgewinnungsanlage, die heute ein Museum beherbergt und Einblicke in die

traditionelle Salzproduktion der Region bietet. Besucher können die alten Salzbecken besichtigen, die von Windmühlen umgeben sind und einen faszinierenden Anblick bieten. Für Naturliebhaber bietet sich ein Ausflug zur nahe gelegenen Insel Favignana an, die mit ihrem



kristallklaren Wasser und weißen Sandstränden zum Entspannen und Baden einlädt. Bekannt ist die Insel auch für ihre beeindruckenden Felsformationen und Höhlen, die bei Bootsausflügen erkundet werden können. Neben den kulturellen und natürlichen Sehenswürdigkeiten bietet Trapani auch eine Vielzahl kulinarischer Genüsse. Die Stadt ist berühmt für ihre Fisch- und Meeresfrüchtegerichte sowie für lokale Spezialitäten wie das köstliche Pistazienpesto aus Bronte.

Fazit

Eine besonders schöne Erfahrung war der internationale Austausch mit Lehrerinnen und Lehrern aus verschiedenen Ländern. Es war bereichernd zu erfahren, wie Kolleginnen und Kollegen europaweit mit ähnlichen Herausforderungen umgehen und welche kreativen Lösungen sie gefunden haben. Der Austausch hat es uns ermöglicht, wertvolle Kontakte zu knüpfen und inspirierende Ideen für den eigenen Unterricht zu sammeln. Viele der Teilnehmenden haben uns eingeladen und Kooperationen angeboten, was die Möglichkeit einer zukünftigen Zusammenarbeit eröffnet.



Insgesamt hat man aus dem Kurs sehr viel

für den Lehreralltag mitgenommen und Dinge gelernt, die jeder anwenden kann, egal ob in Spanien an einer modernen Schule oder in Deutschland an einer noch eher traditionellen Schule. Die Tipps sind überall anwendbar. Außerdem war es eine schöne Erfahrung, sich mit anderen Lehrern aus Europa auszutauschen und wir haben gemerkt, wie unterschiedlich unsere Schulsysteme sind, aber wie ähnlich unsere Probleme im Alltag sind und dass wir alle die gleichen Gedanken und Ängste haben. Aus diesem Grund ist der Austausch mit anderen Ländern und Schulen innerhalb und außerhalb Deutschlands sehr wichtig, um gemeinsame Denkansätze zu



schaffen und zu verbinden.

Dank an Erasmus+

Wir möchten uns ganz herzlich bei Erasmus+ für die Möglichkeit bedanken, an diesem lehrreichen Yogakurs teilzunehmen. Diese Erfahrung war für uns von unschätzbarem Wert und hat unsere berufliche und persönliche Entwicklung sehr gefördert.

Dank der Unterstützung von Erasmus+ konnten wir uns wertvolle Fähigkeiten und Kenntnisse im Bereich Yoga aneignen. Die intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogatechniken und -philosophien hat nicht nur unser eigenes Wohlbefinden verbessert, sondern auch das der Studierenden. Die erlernten Methoden und Ansätze werden wir in unsere tägliche Unterrichtspraxis einfließen lassen, so dass auch unsere Schülerinnen und Schüler davon profitieren. Auf diese Weise trägt Erasmus+ nicht nur zur individuellen Weiterbildung, sondern auch zur qualitativen Verbesserung des gesamten Bildungssystems bei.

Besonders hervorheben möchten wir das inspirierende Lernumfeld, das uns durch das Programm geboten wird. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden aus verschiedenen Ländern und Kulturen der EU hat unsere Perspektiven erweitert und uns gezeigt, wie wichtig interkulturelles Lernen und Zusammenarbeit sind.

Ihre Investition in unsere Ausbildung und unsere Zukunft hat uns neue Möglichkeiten eröffnet und uns motiviert, unseren beruflichen Weg mit Engagement und Leidenschaft weiterzuverfolgen. Wir sind zutiefst dankbar für diese einzigartige Chance und das Vertrauen, das Sie in uns gesetzt haben.