

# Mehr Lebensqualität im Lehrertag

## Gesundheitstag im Artrium stößt auf große Resonanz



**Zahlreiche Lehrer und Lehrerinnen** nahmen den Gesundheitstag im Artrium an. Sie wurden vom Leiter der Kurverwaltung, Alois Dorfner (4. von rechts) begrüßt.  
– Foto: Gröll jun.

**Bad Birnbach.** Einen Gesundheitstag in Bad Birnbach für Lehrer und Lehrerinnen haben das Zentrum für Lehrerbildung der Universität Passau und die Präventionsfachstelle des Gesundheitsamtes Passau angeboten – und viele Pädagogen sind dazu ins ländliche Bad gekommen.

Der Leiter der Kurverwaltung Alois Dorfner begrüßte die Teil-

nehmer im Atrium und hatte schon durch die gute Vorbereitung dieses Gesundheitstages zum Erfolg beigetragen. Lehrkräfte bewegten sich nicht nur im Spannungsfeld zwischen Schülern und Eltern, sondern auch der gesellschaftlichen Erwartungen an Schule, sagte er.

Prof. Norbert Seibert zeigte unter dem Titel „Von der Eignung zur

Leidenschaft“ den Passauer Weg auf, Lehramtsstudenten schon vor dem Studium zu beraten und ihre Eignung zu überprüfen. Für die Lehrkräfte, die meist schon viele Jahre ihren Beruf ausüben ist das Projekt PACzion – ein EU-Projekt mit Tschechien als Kooperationspartner – entwickelt worden. Die Koordinatorin Doris Cihlars stellte die fünf Säulen für Lehrergesund-

heit vor. In den folgenden Workshops hatten die Teilnehmer dann die Gelegenheit, ganz praktisch etwas für mehr Gesundheit und Lebensqualität zu tun. Mit Kurzentspannung und Achtsamkeit sollte es gelingen, mehr Ruhe und stressfreie Inseln in den Alltag einzubauen. Karin Seider von der Präventionsfachstelle des Gesundheitsamtes zeigte, dass dies schon mit ganz kleinen Einheiten möglich ist. Ganz nebenbei profitieren auch die Schüler davon. Entweder, indem sie mitmachen oder indem sie von einem fitten und entspannten Lehrer betreut werden.

Der Workshop kollegiale Beratung dient der eigenen Entlastung und dem kollegialen Miteinander im Lehrerzimmer. Gabi Steven, die Physiotherapeutin der Rottal-Terme aktivierte die Teilnehmer mit Aktiv-Relax, einer Mischung aus physiotherapeutischem Aerobic und Entspannungstherapie. So hatten die Lehrkräfte viele einzelne Möglichkeiten, Anregungen in ihren anstrengenden Arbeitsalltag mitzunehmen – für mehr Lebensqualität.  
– red