

The Happy

TEACHER RETREAT



Willkommen!



Stell dir vor, du sitzt inmitten einer blühenden Wiese und atmest tief ein und aus. Dabei schaust du einer Biene nach und genießt diese friedliche Stimmung...

Diese Vorstellung ist für uns Sinnbild und Motto zugleich bei der Planung des Happy Teacher Retreats. Wir wollen einen Ort schaffen, an dem du dich erholen und deine Batterien aufladen kannst; an dem du mit 11 anderen Lehrer*innen lachen und dich austauschen kannst; an dem du deine Aufmerksamkeit den kleinen Dingen zuwenden und diese genießen kannst, ganz ohne Druck; an dem du dich um deine Gesundheit und Balance kümmern kannst, während wir für alles andere sorgen. Denn: Nur eine gesunde und glückliche Lehrperson ist eine gute Lehrperson.

Das Ziel: Du gehst danach gestärkt und motiviert in deinen Lehrer*innen-Alltag - mit neuen Lehrerkolleg*innen, die dich begleiten.

Tina Sandra Simon Insa

EINFACH ANKOMMEN...

01
...und die Seele
baumeln lassen

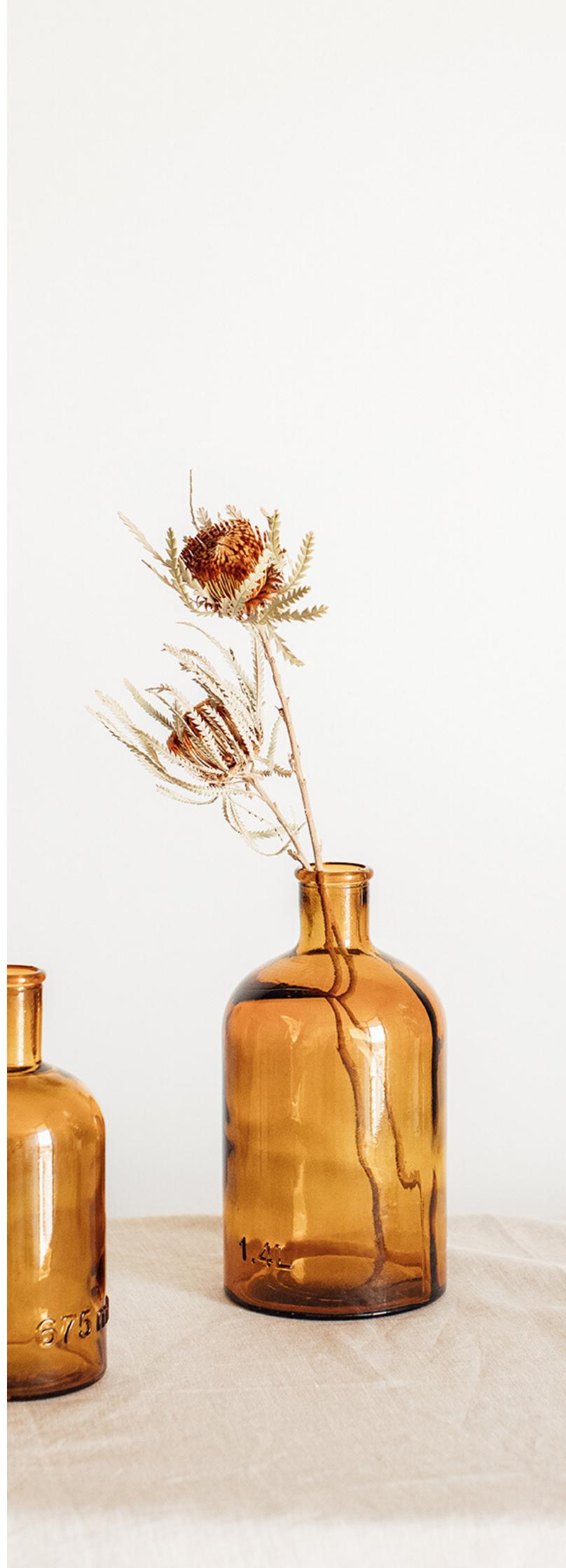
02
...aufatmen

03
...Kraft tanken

04
...die einfachen Dinge
schätzen

05
...gemeinsam lachen

06
...reflektieren



07 ...gesundes, stärkendes Bio-Essen
geniessen

08 ...mit der Natur verbunden sein

09 ...in Ruhe lesen

10 ...dem Wind lauschen

11 ...morgens barfuss durch das feuchte
Gras gehen

12 ...Neues lernen

13 ...achtsam sein



01 EIN HAPPY PLACE FÜR DICH

Das **Happy Teacher Retreat** ist eine exklusive Auszeit inmitten schöner Natur für Lehrer*innen. Dabei stehen die Themen Lehrgesundheit und Balance im Zentrum. Neben tollen Workshops und Sessions (siehe unten) geht es dabei vor allem darum, dir Zeit und Raum für dich zu geben. Der Rahmen ist liebevoll vorbereitet, du kannst dich ganz auf dich konzentrieren und dir das rausnehmen, was du gerade brauchst. Wir von Happy Teaching sind dann nur für dich und die 11 anderen Lehrer-Teilnehmer*innen da.

Das Retreat ist eine wunderbare Gelegenheit, dir Gedanken über deinen Beruf und dein Leben zu machen und dich so vorzubereiten, dass du einen gesunden Rhythmus im (Lehrer*innen-)Alltag umsetzen kannst.

Diese Themen erwarten dich:

- Morgen- und Abend-Yoga/-Bewegung
- Mindful Walking-Spaziergänge
- Reflexion
- Lehrgesundheit: Achtsamkeit und Selbstfürsorge für deinen Beruf

ZEIT UND RAUM

Im (Lehrer*innen-)Alltag ist es oft schwierig, eine gesunde Balance zwischen Schule und Zuhause, zwischen Beruf und Privatem, herzustellen. Nicht umsonst steht die Berufsgruppe der Lehrer*innen an zweiter (!) Stelle, wenn es um das Thema Burnout geht. Das ist hochgradig besorgniserregend, gerade, weil es in diesem Beruf darum geht, SuS auf das Leben vorzubereiten - ein gesundes, glückliches, gelungenes Leben.

Um das für die Kinder erreichen zu können, ist es essenziell, dass es dir als Lehrer*in gut geht, dass du gesund bist, dass du dich abzugrenzen weisst und dir gut tust. Dafür braucht es immer wieder Zeit und geschützte Räume und regelmässige Pausen, um die Energiereserven aufzufüllen, statt weiter zu leeren. Hier hast du in einem kleinen Kreis von Berufskolleg*innen die Möglichkeit, nicht nur über diese Themen zu sprechen, sondern dich ganz konkret zurückzuziehen und dir Ruhe zu gönnen.





WE FALL.
WE BREAK.
WE FAIL.
BUT THEN,
WE RISE.
WE HEAL.
WE OVERCOME.



Du brauchst nicht viel mitzunehmen...

Reise mit leichtem Gepäck an - für die wesentlichen Dinge braucht man nicht viel... Spüre die Leichtigkeit und genieße es, für ein paar Tage keine schweren Lasten mit dir herumzuschleppen - weder physisch (Lehrertasche), noch seelisch (Alltags- und Schulstress).

Der Ablauf des Retreats ist bewusst so gestaltet, dass es keine beladenen Tage gibt; stattdessen sorgen wir dafür, dass wir relevante Workshops und Sessions anbieten, die jede nach ihren Bedürfnissen wahrnehmen oder eben auch mal pausieren kann.

Da jede*r Teilnehmer*in andere Anliegen und Bedürfnisse hat, werden wir schauen, dass wir verschiedene Angebote parat haben und uns genügend Zeit nehmen für spontane Aktivitäten wie Musik, Gesang, Tanz, eine Lesegruppe oder was sich auch immer ergeben möchte.

Getragen wir das Ganze von der uns umgebenden Natur, der schönen Dekoration und gesundem Essen, das für Stärkung und Genuss sorgt.



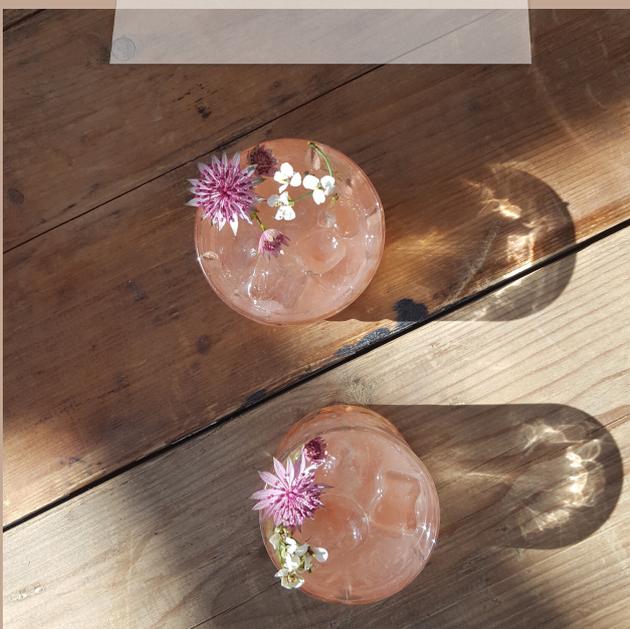
Mit der Limitierung auf 12 Teilnehmende und drei Leiter*innen wollen wir gewährleisten, dass diese Zeit persönlich, authentisch und in einem geschützten Rahmen stattfindet.

So können wir als Gruppe zusammenwachsen und uns vertrauensvoll austauschen, sowie - natürlich - viel gemeinsam lachen und einfach eine schöne, unbeschwerte Zeit genießen.





HAPPY PLACE
for happy teachers





READY TO DO YOURSELF SOMETHING GOOD?

Es geht noch nicht darum, eine konkrete Entscheidung zu treffen - uns interessiert, ob du dir grundsätzlich vorstellen könntest, am Teacher Retreat teilzunehmen. Wenn ja: Klicke auf den Button auf der nächsten Seite.

Tina Sandra Simon Insa

DEIN HAPPY TEACHING-TEAM

DU INTERESSIERST DICH FÜR DAS RETREAT? (UNVERBINDLICH)

Ob schon ganz konkret oder einfach mal unverbindlich: Du findest das Retreat eine schöne Idee und möchtest mehr darüber wissen - und vor allem: Die /der Erste sein, die/der davon erfährt, wenn es losgeht (es gibt nämlich nur 12 Plätze pro Retreat)

MEHR ERFAHREN

See you soon