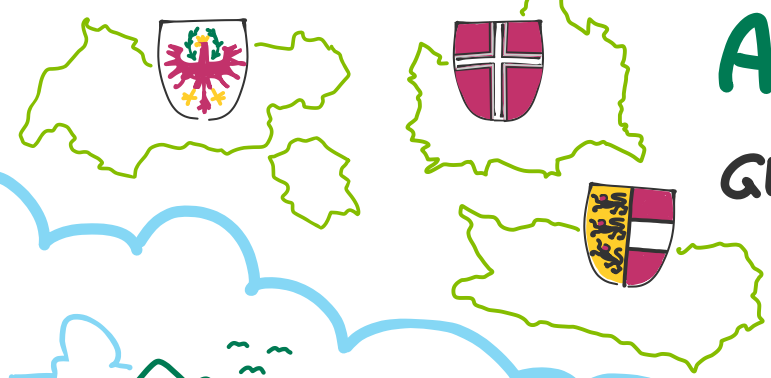


DR. CHRISTIAN SCHARINGER

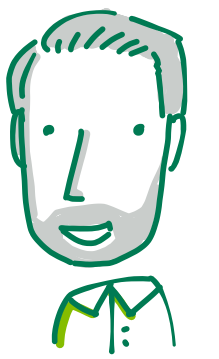
VIELE NEUE HERAUSFORDERUNGEN



ARBEITSPLATZ SCHULE

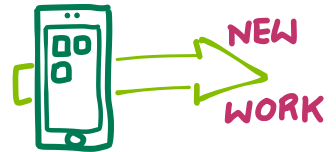
GESUND LEHREN, GESUND FÜHREN, GESUND LEBEN

MAG. GEORG HAFNER



MEHR GELASSENHEIT DURCH BEWEGUNG

GRENZEN DER VIRTUALITÄT



DIGITALISIERUNGS- & TECHNOLOGIE-SCHUB

BLUE MARBLE EFFEKT

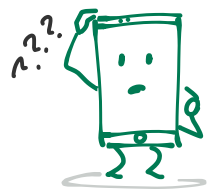
KRISEN-PHASEN

SCHOCK	LERNEN	ENTWICKLUNG
--------	--------	-------------



NOTFALLMODUS

→ LEANCHANCEN
→ VER-LERNEN



DIGITAL LITERACY

BESCHLEUNIGUNG

KREATIVITÄT
AGILITÄT
RESILIENZ

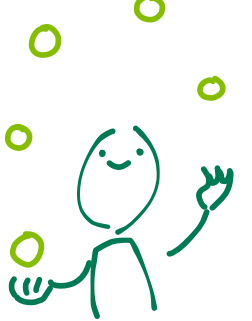
SELBST-MANAGEMENT

POSITIVE WAHRNEHMUNG



INNERER SCHWEINEHUND

ICH KANN ES NOCH NICHT: JONGLIEREN



DISTRESS = GEFAHR

EUSTRESS = FLOW

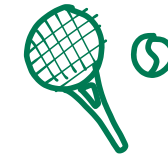
ENTSCHLEUNIGUNG

KLEINE ERSTE SCHRITTE

TIPP: ANFANGS NATÜRLICHE BEWEGUNGSMUSTER



KENNEN SIE NOCH KREUZFAHRTSCHIFFE ?

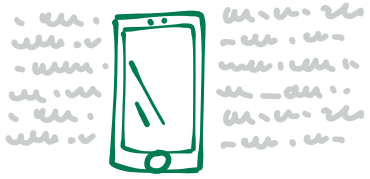


KÖRPER MORGENS AKTIVIEREN

EINLASSEN AUF NEUE MUSTER



PERSÖNLICHER ZUGANG ZUR BEWEGUNG



INFORMATIONSFLOT

BEWUSST TRÖDELN & LOSLASSEN

WAS IST ACHTSAMKEIT ?



IM HIER & JETZT SEIN

MAG.^a NORA KORECKY

ÄNGSTE: WAS KOMMT NOCH ?



MEDITATION: ÜBUNGEN

KEINE ENTSPANNUNGS-ÜBUNGEN



TV AUS, GEHIRN AN = SCHLAFPROBLEME

ATEMÜBUNGEN:



LION BREATH

GEHIRN MIT ZÄHLEN BESCHÄFTIGEN

BEWUSSTE AUFMERKSAMKEIT

↓ ↓ ↓
AUF TÄTIGKEIT KONZENTRIEREN

SCHÖPFUNGSMODUS

IM TUN AUFGEHEN

KÖRPER VERLERNT ENTSPANNUNG

STRESS = NOTFALLMODUS



SCHULISCHES GENIE: IN DER VOLKS-SCHULE

WER BIST DENN DU ?



INGO VOGL:



"AUS DER VOGL-PERSPEKTIVE"

GELASSENHEIT, ACHTSAMKEIT, & HUMOR

