

Entspannt und gestärkt durch das Schuljahr

- Kombination aus Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung –

Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler lernen, Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung in ihren (Schul-)Alltag zu integrieren. Hierbei stehen die eigene Gesundheit und das bessere Lernen im Zentrum.

Inhalte:

Jeder Termin enthält ausgewählte Elemente der folgenden Schwerpunktthemen.

BEWEGUNG

- Besser lernen mit Bewegung
- Spiele und Methoden des Gehirntrainings / Gehirnjogging
- Immunsystem stärken

ENTSPANNUNG

- Atemtechniken
- Mandalas
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Fantasiereisen
- Yoga

GESUNDE ERNÄHRUNG

- Vollwertige Ernährung
- Immunsystem stärken durch vitaminreiche Kost