

Gesund, entspannt, zufrieden

Kursleitung	Christina Hahn
Datum	Sportferien, 26.01.- 30.01.26
Klassen	7.- 9. Klasse
Bedingungen	<ul style="list-style-type: none"> - Du bewegst dich in dieser Woche - bei jedem Wetter - Du interessierst dich dafür, wie man gesund lebt und denkt - Du probierst neue Lebensmittel oder Aktivitäten aus
Elternbeitrag	15 Fr.
Kursbeschreibung	<p>Was ist gesund? Was tut dir gut? Was macht zufrieden?</p> <p>Wir probieren jeden Tag neue Beispiele aus, um Neues aus der Welt gesunder Verhaltensweisen kennenzulernen:</p> <p>Denktechnik, Lebensmittel und Getränke, Bewegung von Zeitlupe bis Auspowern - drinnen und draussen,</p> <p>Entspannungsübungen wie Yoga und Atemübungen mit Musik, gemeinsames Geniessen und kreativ werden (Musik, Zeichnen, Sprache...).</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Du lernst, was du tun kannst, damit es dir gut geht. - Du probierst aus, jeden Tag etwas Gesundes zu tun - und gewöhnst dir im besten Fall gesunde Routinen an - Du lernst Wege kennen, dich zu entspannen

