

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: Denktechnik, Lebensmittel und Getränke, Bewegung von Zeitlupe bis Auspowern - drinnen und draussen, 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

