



bewusst leben



Unser Angebot unter dem Titel „**bewusst leben**“ zielt auf Kinder im Alter von rund 7 bis 12 Jahren ab. Es wäre möglich, das Projekt im Rahmen eines Kurses, sowie eines Workshops anzubieten. Dabei haben Sie die Möglichkeit diese Einheiten im Rahmen der Schule, der Nachmittagsbetreuung sowie außerschulische Aktivitäten zu vereinbaren. Sie können die Bausteine einzeln buchen sowie sich in individuelles Angebot erstellen lassen. Folgende Auflistung unserer Zusammenstellung von „bewusst leben“ ist nur ein Vorschlag und kann nach den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Die Preise sind variabel und abhängig von der Art der Tätigkeit.

Die genauen Kursinhalte, alle Einzelheiten und Termine können bei einem individuellen Gespräch geklärt werden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Vorstellung von „bewusst leben“

Mit diesem Projekt wollen wir Kindern eine Möglichkeit bieten, einen Nachmittag aktiv zu gestalten und in entspannter und freier Atmosphäre etwas über und für ihre Gesundheit zu lernen. Sie sollen sich in diesen Tagen spielerisch bewegen, gesund ernähren (gesund kann auch gut schmecken!), soziale Kontakte knüpfen, die Natur bewusst erleben, den Kontakt mit Tieren spüren, ihr Selbstbewusstsein stärken und möglicherweise ihre Einstellungen zu diesen Themen ändern.

Ziele des Workshops „bewusst leben“

Ziel dieser Einheiten ist, dass sich die Kinder selbst und die anderen in der Bewegung, beim Umgang mit Tieren, in Bezug auf Ernährung, in der Natur und der Wahrnehmung kennenlernen. Ihr Bewusstsein für Gesundheitsthemen soll geschärft werden. Die Kinder sollen Hintergrundwissen zu diesen Bereichen (Bewegung, Ernährung, Natur, Tiere, Wahrnehmung) bekommen und diese auch in ihrem täglichen Leben integrieren können. Es ist klar, dass sich die Kinder nicht von heute auf morgen ändern, aber sie sollen mit diesen Stunden einen Anstoß bekommen und verstehen lernen warum eine ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung, der respektvolle Umgang mit Tieren, alle seine Sinne zu benützen und sich auch in der Natur aufzuhalten so wertvoll und wichtig ist. Sie sollen vielleicht auch manche Dinge hinterfragen und lernen ihre eigene Meinung zu bilden sowie die Bedeutung dieser Bereiche kennenlernen.

Themenschwerpunkte:

- **bewusst bewegen**

Die Kinder sollen auf spielerische Weise Bewegung erfahren. Wir bieten eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten, welche ihre motorischen, kognitiven, koordinativen und kreative Fähigkeiten fördern sollen. Die Kinder sollen Sport, Bewegung und Training einmal anders kennenlernen, Ideen für neue Spiele finden und lernen wie man Bewegung in den Alltag integrieren kann.



- **bewusster Kontakt mit Tieren**

„Tiere machen Kinder stark“, auch in der Pädagogik wird diesem Satz immer mehr Bedeutung geschenkt. Der Umgang mit Tieren hat viele positive Einflüsse auf die soziale Entwicklung eines Kindes. Es findet eine Schulung und Erweiterung der Gefühls- und Wahrnehmungsebene statt. Im Kontakt mit Tieren lernen die Kinder Einfühlungsvermögen, stärken ihr Selbstbewusstsein, lernen wie wichtig Struktur, Respekt und Regeln sind. Vorrangig kommt hier Therapiehund „Monty“ zum Einsatz, der sehr viel Erfahrung im Umgang mit Kindern hat. Aber auch afrikanische Rießenschnecken, die für besondere Ruhe sorgen gehören zum tierischen Team. Die Natur selbst und alles was es draußen zu entdecken gibt gehört zu den Einflüssen der Tiergesützten Pädagogik.



- **bewusst die Natur erleben**

Es soll rausgegangen und die Region kennengelernt und durchgewandert werden, wobei hier das Augenmerk darauf liegt, eine feinere Wahrnehmung für die Umwelt zu bekommen. Pflanzenkunde, Orientierungsspiele und das Kennenlernen der Gegend stehen auf dem Programm. Es werden Tiere des Waldes gesucht, bestimmt, näher betrachtet und erforscht. Die Natur als Spielplatz und Lebensraum zu entdecken, sowie die Bewegung und die Kreativität der Kinder an der frischen Luft erwecken und fördern ist ein Ziel dieses Schwerpunktes.



- **bewusstes Wahrnehmen**

Zu diesem Thema lernen die Kinder Wahrnehmung mit allen Sinnen kennen. Diese sollen geschärft, trainiert und bewusst eingesetzt werden. Es soll vermittelt werden, sich und ihren Körper intensiv wahrzunehmen und die sozialen Kompetenzen zu schärfen. Auch die Grenzen der eigenen Sinne werden erforscht. Spielerisch erfahren die Kinder, wie es sich anfühlt einen Sinn, wie zum Beispiel das Sehen, (mit verbundenen Augen geführt zu werden) auszuschalten.



- **bewusst essen**

Dieser Schwerpunkt beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm zum Thema gesundes Essen sowie gesunde Ernährung. Die Kinder sollen spielerisch einen positiven und bewussten Umgang mit dem Essen, Lebensmittel und ihrer Herkunft kennenlernen. Für die Kinder bekannte oder auch unbekannte Begriffe wie saisonal, biologisch, Inhaltsstoffe, Zutatenlisten, regional, usw. werden erklärt und vermittelt. Auch eine Aufklärung von Ernährungsmythen und Wissen über die Lebensmittelkunde sollen behandelt werden.



- **sich bewusst verändern**

Eine schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung, Übergewicht, Mobbing und soziale Probleme sind heutzutage gängige Tatsachen. Wir wollen die Kinder sowie die Eltern unterstützen und Hilfe sowie Ideen bieten, etwas zu verändern. Die Kinder finden bei uns einen geschützten Rahmen, wo sie sie selbst sein können ohne Angst haben zu müssen verspottet zu werden. Wir wollen uns spielerisch bewegen, über für die Kinder wichtige Dinge sprechen, seinen Körper verstehen zu lernen, die Freizeit aktiver zu nützen und neues zu lernen. Es sind bei Bedarf auch individuelle Elterngespräche möglich.



Vorstellung der Trainerinnen



Evelyne Heisler, selbständige Trainerin in Gruppentraining, Kochkurse und Personal Training, Dipl. Ernährungsvorsorgetrainerin, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin, Dipl. Wirbelsäulentrainerin, Dipl. Gesundheitstrainerin 50+, Dipl. Kindervitaltrainerin. In Ausbildung: Studium „Ernährung und Sport, MSc“ Donau-Universität Krems

Kontakt Evelyne: www.geb-training.at, info@geb-training.at, 0676/6492965



Julia Pröllinger, selbstständige tiergestützte Sozialpädagogin, Mutter, Personal Coach im tiergestütztem Setting, Therapiehundeführerin

Kontakt Julia: julia.proellinger@gmx.at, 0650/7357007