

# body, mind and soul - out of control

## Workshop zu psychischer und physischer Gesundheit

---

### **In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:**

Wie halte ich mich gesund?

Was schadet, was fördert Gesundheit?

Wie kann ich regelmäßig Energie tanken?

Wie merke ich, dass ich eine Pause brauche?

Was hilft mir, wenn es mir nicht gut geht?

Was kann ich tun, wenn ich merke, dass sich andere  
schlecht fühlen?

Wo kann ich mir Hilfe holen, wenn ich sie brauche?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen schaffen Raum, um sich  
im bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen  
und - sehr individuellen - Grenzen zu üben und diese  
anzunehmen. Auch soll Achtsamkeit und Verständnis  
gegenüber Grenzen und Krisenzeiten von  
Mitmenschen in den Blick gerückt werden und über  
Unterstützungsmöglichkeiten und professionelle  
Hilfe informiert werden.

### **Infos und Buchung:**

Mag.a (FH) Ines Zsutty

0664/2435989

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

### **Zeitaufwand:**

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

### **geeignete Schulstufe:**

ab der 4. Schulstufe

### **Gruppengröße:**

klassenweise

### **Notwendiges Material seitens der Schule:**

1 Raum mit Tafel oder  
Flipchart

### **Kosten:**

120€ à 50 Minuten +  
10€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### **Veröffentlichung von Bildaufnahmen:**

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

Herbst 2023