

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:

130€ 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 2024