

Atelierphasen Schuljahr 2021/2022:

- 1: KW 38- KW 47 (21.09.21- 25.11.21)
- 2: KW 48- KW 07 (30.11.21- 17.02.22)
- 3: KW 08- KW 18 (22.02.22- 05.05.22)
- 4: KW 19- KW 30 (10.05.22- 27.07.22)

Bildungsangebot Atelierphase 1 KW 38- KW 47

Klassenstufe: 3

Päd. FK: Alexandra Lange

Name des Bildungsangebotes: Körper und Geist

Erläuterung Bildungsangebot/Ablauf/Methoden:

Mit dem Body Scan üben wir die eigene Körperwahrnehmung. Dabei werden Atemübungen zur Emotionsverarbeitung angewendet, welche die eigene Resilienz positiv beeinflussen können. Anschließend finden verschiedene Gruppenaktivitäten wie Massagekreise, Tanz oder Yoga statt, in denen das gemeinsame Wahrnehmen und Kommunizieren im Vordergrund steht. So wird nicht nur die individuelle Körperwahrnehmung gestärkt, sondern auch die Kommunikation eigener Bedürfnisse sowie das Respektieren der Gefühle und Grenzen anderer.

Ziel des Bildungsangebotes:

Die Schüler*innen lernen, ihren Körper und ihre Emotionen wahrzunehmen und diese konstruktiv zu verarbeiten. Langfristig stärkt eine gute Körperwahrnehmung das eigene Selbstbewusstsein und fördert die soziale Kompetenz. Die Schüler*innen lernen, eigene Grenzen zu setzen und in sich selbst zu vertrauen.