



Jahresthema 2019: AUSGEWOGEN?!

- Balance halten
- Lager ausgewogen gestalten
- Ausgleich finden
- Was braucht es, um die Balance zu halten (nach Nico Stahlberg, 02.03.2019):
zielbewusst sein, Geduld, Freude, Vertrauen

Umsetzungsideen:

Zielbereich A: was sorgt für Ausgleich, wann ist es zu viel? → Diskussion, Ideensammlung

Zielbereich B: echt sein → während dem Programmblock können die TN so sein, wie sie sind und das machen, was ihnen entspricht.

Zielbereich C: zusammen Balance halten → Balance-Übungen (z.B. menschliche Leiter)

Zielbereich D: Körpergefühl → Übungen zur Förderung des Körpergefühls, Ernährung thematisieren