

Freigegegenstand Gesundheitsförderung



Der Freigegegenstand Gesundheitsförderung bietet praktische Übungen zur Erhaltung der Gesundheit, hilft Körper und Seele im Gleichgewicht zu halten und das Wohlbefinden zu steigern.

Folgende Inhalte werden angeboten:

- * Meditation – Entspannung – Achtsamkeit
- * Wand Pilates
- * Lernen lernen 😊
- * Walken, leichte sportliche Übungen
- * Haut- und Lippenpflege
- * Schminkprodukte – Inhaltsstoffe
- * Referate zu einem selbst gewählten Gesundheitsthema
- * Wohlfühlgeschichten (auch für Kinder)
- * Umgang mit Lob und Kritik
- * Wahre Liebe, das erste Mal ...
- * Onlinesucht
- * Tee time
- * Gesunde Jause, Gebäck backen
- * Fußgymnastik, Thema Schuhe
- * Gymnastikball-Übungen ...
- * Übungen für Motorik und Koordination
- * Brain-Gym-Übungen
- * Lachen als Medizin und noch einiges mehr...