

## Gesundheitstag der Jacob-Grimm Schule am 12.07.2023



### Uhrzeit

### Programm

**8.00 bis 9.30** **Gemeinsamer Start aller Schüler\*innen in der Turnhalle**  
**Lustvoll lebendig**  
*Was haben Ernährung, Bewegung und Gefühle mit Gesundheit zu tun? Und warum sind auch Lachen & Weinen gut für Körper und Psyche, und ebenso Stille, Empathie und Liebe? Ein lustiger und lustvoller Vortrag mit Übungen und Tanz.*  
*(Wolf Schneider, Humorcoach, Autor und Mitgründer des Bachelor of Being)*

**9.30 bis 10.00** **Pause "Buntes" Angebot (Schulhof und Eingangshalle)**

**10.00 bis 11.30** **Workshop Block I**

**11.30 bis 12.00** **Pause "Buntes" Angebot (Schulhof und Eingangshalle)**

**12.00 bis 13.30** **Workshop Block II**

Block I - 10.00 bis 11.30 Uhr			Block II - 12.00 bis 13.30 Uhr		
1	Yoga: Stabilität und Leichtigkeit	Frau Brämer	12	Yoga: Stabilität und Leichtigkeit	Frau Brämer
2	besoffen, bekifft, verpeilt	Frau Walter / FRED	13	besoffen, bekifft, verpeilt	Frau Walter / FRED
3	Faszination virtuelle Welten	Frau Lenard	14	Faszination virtuelle Welten	Frau Lenard
4	Entspannt durchs Abi	Frau Prieps	15	Entspannt durchs Abi	Frau Prieps
5	Der Stress in mir	Frau Zailer	16	Durchs Leben Schwimmen	Herr Dietrich
6	Shiatsu – einfach Mensch sein!	Frau Hennemann	17	Erfolg durch Sprache	Frau Hornschu
7	Humor als Lebenskunst	Herr Schneider	18	Klingt richtig entspannt	Frau Zailer
8	Zumba	Frau Saur	19	Mach ein (inneres und äußeres) Selfie von dir“	Frau Ortrud Stegner.
9	Gesichtsyoga/ Gesichtsmassage	Frau Tanygina	20	Meditation	Herr Schneider
10	Chillen und chillen lassen!	Herr Dos Santos	21	Über Sexualität sprechen	Frau King
11	Zieht euch warm an	Herr Stolkmann	22	Geschlechtliche Identitäten und sexuelle Orientierung	Schlau

# Übersicht Workshops Block I

Folgende Workshops stehen im ersten Block zur Auswahl:

## **(1) Yoga: Stabilität und Leichtigkeit**

*Katharina Brämer (Yogalehrerin BDY/EYU)*

Dieser Themen-Workshop bietet die Möglichkeit, Körperübungen (āsana) im eigenen Atemrhythmus (prāṇāyāma) zu üben, dynamisch und statisch – bei wachem Geist und unter Einbeziehung meditativer Elemente.

Dabei ist die ideale Haltung stabil und leicht zugleich, sie fordert, ohne zu überfordern, der Geist ist wach. Wenn wir richtig üben, darf Wachheit nicht zu Verspannung führen und Entspannung nicht zu Trägheit oder Schwere. Die Yogapraxis ist wirkungsvoll, wenn in ihr zugleich Stärke aufgebaut und Flexibilität entwickelt wird – und beide im Gleichgewicht sind. Yoga wird in kleinen Schritten geübt und ist an die Teilnehmenden angepasst, für Erfahrene und Anfänger gleichermaßen. Die Wirbelsäule und ihre Muskulatur stehen dabei im Mittelpunkt. Der Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft – vielleicht verhelpen die gemachten Erlebnisse auf der Yogamatte auch im Alltag zum bewussteren Umgang mit den eigenen Ressourcen? Einfach ausprobieren.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen, ggf. warme Socken und eine Yogamatte mitbringen!**

## **(2) „Besoffen, verstrahlt, bekifft, verpeilt...?“**

*Heike Walter, Drogenhilfe Nordhessen und Mitarbeiter des Projekts Fresh*

Manchmal möchte man den Schulstress durch Drogen erträglicher gestalten, den Alltag exzessiver erleben, mit Freunden auf Partys mal was Neues probieren oder einfach besser in Stimmung kommen. "Ich könnte jederzeit wieder aufhören damit, - kiffen ist doch besser als Alk, - nimm Zitrone dann kommst du schneller runter..." sagen viele. Mythen und Märchen rund um die Rauschstoffe? Was ist wahr? Wir bieten an: Check dich!!!

## **(3) Faszination virtuelle Welten - zwischen "Computersucht" und Generationenkonflikt**

*Tabita Lenhard, Diakonisches Werk Kassel, Zentrum für Sucht- und Sozialtherapie, Projekt Real Life*

In den letzten Jahren werden die Auswirkungen einer exzessiven Computer(spiel)-Nutzung verstärkt Inhalt zahlreicher Diskussionen. Schnell fällt der Begriff der Computer- oder Internetsucht. Doch um welches Phänomen handelt es sich genau? Die Gründe für ein exzessives bis "suchtarti- ges" Computernutzungsverhalten sind vielschichtig und oft nur schwer nachvollziehbar. Wir gehen einigen Ursachen auf den Grund und reflektieren kritisch, ob der viel genannte Begriff der "Compu- ter- oder Internetsucht" angebracht ist. Elemente aus der beraterischen und therapeutischen Erfahrung mit "Medienabhängigen" werden zu den folgenden Fragen einfließen. Ab wann wird die eigene Mediennutzung problematisch? Was passiert auf der neurobiologischen Ebene im Gehirn? Was könnte man tun, wenn der Umgang Probleme bereitet?

#### **(4) Entspannt durchs Abi**

**Sonja Prieb, Ergosoma-Praktikerin und Soz-PädagoginPrieb**

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, in einer angeleiteten Tiefenentspannung, den eigenen inneren Raum und die eigenen Kraftquellen zu entdecken. Wir sprechen über den Zusammenhang von Spannung und Entspannung und es werden Möglichkeiten vorgestellt, Tiefenentspannung in den Alltag zu integrieren, um ganz in der eigenen Kraft zu stehen.

Bitte eine Decke, ein Kissen und gemütliche Kleidung mitbringen!

#### **(5) Der Stress in mir**

**Luise Zailer**

Was passiert bei Stress eigentlich im Körper? Das wollen wir in diesem Workshop verstehen und verschiedene Methoden kennenlernen, zu „entstressen“. Ziel des Workshops ist, dass du die Sprache deines Körpers besser zu verstehen weißt und wertvolle Tipps mitnehmen kannst, die dir das Leben ein bisschen leichter machen.

#### **(6) Shiatsu – Berührung des eigenen Potentials**

*Marion Hennemann, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis Shiatsu und Focusing*

Mit Shiatsu (jap. = Fingerdruck) begegnest und berührst du Menschen auf eine sehr besondere Art. - Am bekleideten Körper der anderen Person spürst du mit deinen Händen, wie lebendig es darunter ist. Atem, Wärme, Muskelformen – was spürst du noch, wenn du ganz in Resonanz mit deiner Partner:in bist? Findest du gleichzeitig in einer tieferen Verbindung ihr Potential und deines? Shiatsu kann dabei für beide entspannend und beruhigend, oder auch belebend und motivierend sein.

Im Workshop lernst du Atem- und Wahrnehmungsübungen aus dem Shiatsu-Do-In kennen. Eine kleine Shiatsu-Sequenz rundet den Kurs ab.

**Bitte eine Decke, Kissen und bequeme (Sport-)Kleidung mitbringen!**

#### **(7) Humor als Lebenskunst**

*Wolf Schneider, Humorcoach, Autor und Mitgründer des Bachelor of Being*

Über den Unterschied zwischen Humor und Spott – das erste erleichtert, das zweite verletzt. Lebenskunst ist die Fähigkeit, als tragikomische Figur mitten im Ernst des Lebens die Perspektive des Komischen zu bevorzugen. Denn Humor heilt, erfreut, entspannt und löst Konflikte.

## **(8) Zumba macht glücklich – und gesund?**

*Nadja Saur, Sportlehrerin an der ASS Kassel und lizenzierte Zumba-Trainerin*

Zumba ist mehr als ein Trend. Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanzprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Aus dieser Mischung entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Wir probieren in diesem Workshop aus, ob uns das Tanzen zu den verschiedenen Rhythmen tatsächlich glücklich macht und du erfährst, warum es so effektiv ist. Am Ende weißt du, was der Schlüssel für ein gesundes Leben sein kann.

**Bitte zum Workshop in Sportbekleidung, mit Sportschuhen, Handtuch und Getränk erscheinen!**

## **(9) Gesichtsyoga**

*Olga Tanygina*

In diesem Workshop machen wir Yogaübungen für das Gesicht. Diese Übungen können im Alltag zur Entspannung der Gesichts- und Halsmuskulatur beitragen und nebenbei ist es auch für die Haut gesund.

□

## **(10) Chillen und chillen lassen!**

*Moritz A. Dos Santos, Diplom Psychologe*

Wie es mir gelingt, meine und die Emotionen anderer besser wahrzunehmen, zu erkennen und zu regulieren.

Das Erkennen, das Steuern und der adäquate Ausdruck von Emotionen im Sinne von emotionaler Intelligenz sind wichtige Aspekte im Zusammenleben der

heutigen Generation. - "Bin ich gut darin?", "wann sind negative Gefühle Symptome einer psychischen Störung?", "Wie gehe ich mit Stimmungsschwankungen um?".

## **(11) "Zieht Euch warm an!"**

**Thomas Stolkmann, Musiker und Träger des Bundesverdienstkreuzes**

*Stolle* erzählt seine Lebensgeschichte - Erfahrungsaustausch mit einem bekannten Kasseler Musiker. Er war drogenabhängig. Seine Alkoholsucht hat ihn fast das Leben gekostet. Den Tod vor Augen klammerte er sich an das, was ihm Kraft und Selbstbewusstsein gibt: seine Musik.... Mithilfe der Musik überwand Stolle die Drogensucht. Bis heute erfolgreich!

## Übersicht Workshops Block II

Folgende Workshops stehen im zweiten Block zur Auswahl:

### **(12) Yoga: Stabilität und Leichtigkeit**

***Katharina Brämer (Yogalehrerin BDY / EYU)***

Dieser Themen-Workshop bietet die Möglichkeit, Körperübungen (āsana) im eigenen Atemrhythmus (prāṇāyāma) zu üben, dynamisch und statisch – bei wachem Geist und unter Einbeziehung meditativer Elemente.

Dabei ist die ideale Haltung stabil und leicht zugleich, sie fordert, ohne zu überfordern, der Geist ist wach. Wenn wir richtig üben, darf Wachheit nicht zu Verspannung führen und Entspannung nicht zu Trägheit oder Schwere. Die Yogapraxis ist wirkungsvoll, wenn in ihr zugleich Stärke aufgebaut und Flexibilität entwickelt wird – und beide im Gleichgewicht sind. Yoga wird in kleinen Schritten geübt und ist an die Teilnehmenden angepasst, für Erfahrene und Anfänger gleichermaßen. Die Wirbelsäule und ihre Muskulatur stehen dabei im Mittelpunkt. Der Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft – vielleicht verhelfen die gemachten Erlebnisse auf der Yogamatte auch im Alltag zum bewussteren Umgang mit den eigenen Ressourcen? Einfach ausprobieren.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen, ggf. warme Socken und eine Yogamatte mitbringen!**

### **(13) „Besoffen, verstrahlt, bekifft, verpeilt...?“**

***Heike Walter, Drogenhilfe Nordhessen und Mitarbeiter des Projekts Fresh***

Manchmal möchte man den Schulstress durch Drogen erträglicher gestalten, den Alltag exzessiver erleben, mit Freunden auf Partys mal was Neues probieren oder einfach besser in Stimmung kommen. "Ich könnte jederzeit wieder aufhören damit, - kiffen ist doch besser als Alk, - nimm Zitrone dann kommst du schneller runter..." sagen viele. Mythen und Märchen rund um die Rauschstoffe? Was ist wahr? Wir bieten an: Check dich!!!

### **(14) Faszination virtuelle Welten - zwischen "Computersucht" und Generationenkonflikt**

***Tabita Lenhard, Diakonisches Werk Kassel, Zentrum für Sucht- und Sozialtherapie, Projekt Real Life***

In den letzten Jahren werden die Auswirkungen einer exzessiven Computer(spiel)-Nutzung verstärkt Inhalt zahlreicher Diskussionen. Schnell fällt der Begriff der Computer- oder Internetsucht. Doch um welches Phänomen handelt es sich genau? Die Gründe für ein exzessives bis "suchtarti- ges" Computernutzungsverhalten sind vielschichtig und oft nur schwer nachvollziehbar. Wir gehen einigen Ursachen auf den Grund und reflektieren kritisch, ob der viel genannte Begriff der "Compu-

ter- oder Internetsucht" angebracht ist. Elemente aus der Beraterischen und therapeutischen Erfahrung mit "Medienabhängigen" werden zu den folgenden Fragen einfließen. Ab wann wird die eigene Mediennutzung problematisch? Was passiert auf der neurobiologischen Ebene im Gehirn? Was könnte man tun, wenn der Umgang Probleme bereitet?

### **(15) Entspannt durchs Abi**

***Sonja Prieb, Ergosoma-Praktikerin und Soz-Pädagogin Prieb***

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, in einer angeleiteten Tiefenentspannung, den eigenen inneren Raum und die eigenen Kraftquellen zu entdecken. Wir sprechen über den Zusammenhang von Spannung und Entspannung und es werden Möglichkeiten vorgestellt, Tiefenentspannung in den Alltag zu integrieren, um ganz in der eigenen Kraft zu stehen.

Bitte eine Decke, ein Kissen und gemütliche Kleidung mitbringen!

### **(16) Durchs Leben Schwimmen - Gesundheitsförderung und Unfallprophylaxe**

***Axel Dietrich, Schwimmtrainer beim WVC Kassel***

Schwimmen ist gesund und Schwimmen ist eine Life-Time Bewegungsmöglichkeit, beides macht den Aufenthalt im Wasser zu einer Attraktion. Und dann hören wir immer wieder von tragischen Ereignissen, bei denen selbst erfahrene Schwimmer im Wasser ertrunken sind. Dies kann dazu führen, dass das Schwimmen als Freizeitvergnügen eher unattraktiv erscheint.

In unserem Workshop können wir das Bewusstsein schärfen und sicherstellen, dass alle achtsam mit sich selbst im Wasser umgehen. Ziel ist es, den Spaß und die Freude am Schwimmen ein Leben lang zu bewahren. Wir werden gemeinsam Möglichkeiten erkunden, wie wir im Wasser unsere Gesundheit fördern und gleichzeitig Unfälle vermeiden können.

**Die Teilnehmenden treffen sich um 12.15 Uhr am Haupteingang des Auebades.**

**Bitte Badekleidung mitbringen!**

### **(17) Erfolg durch Sprache - geht das? Ja. Erfolgreiche Menschen sprechen anders!**

***Korinna Hornschu, Dozentin und Coach für bewusste Sprache***

Die wenigsten machen sich Gedanken um die Wirkung ihrer Sprache. Weißt Du wie Du sprichst? Finde es heraus. Wortschatz und Satzmelodie haben eine immense Wirkung. Was Du am Ende dazu nehmen willst oder was Du weglassen willst, entscheidest Du.

## **(18) Klingt richtig entspannt**

***Luise Zailer***

Dass Musik und Klänge auf Körper und Gemüt wirken, spürst du spätestens, wenn du das nächste Mal deinen Lieblingssong richtig laut aufdrehst. In diesem Workshop widmen wir uns jedoch den leiseren Klängen und tauchen in eine Klangreise ab, die tiefste Entspannung verspricht. Davor wollen wir noch verstehen, warum Klang und Musik eigentlich so besonders auf den Körper wirken.

\*Dieser Workshop eignet sich besonders, wenn du zuvor den Workshop ‚Der Stress in mir‘ besucht hast, kann aber auch ohne Vorkenntnisse besucht werden.

**Achtung: Dieser Workshop ist für dich leider nicht geeignet, wenn du Epilepsie hast.**

## **(19) „Mach ein Selfie von Dir“... ein authentisches, eins, so wie Du bist!**

***Ortrud Stegner, freie Fotografin und in der Ausbildung zur Kreativpädagogin***

Im Kontakt mit den anderen möchte sich jeder von seiner besten Seite zeigen. Dagegen ist nichts einzuwenden. Und zugegeben, wir lieben die Aufmerksamkeit und unser Selbstwertgefühl steigt! In diesem Workshop jedoch geht es um einen behutsamen, inneren wie äußeren Dialog mit „dem eigenen Gesicht“. Unterschiedliche Übungen zur Selbstwahrnehmung und zum ungezwungen Selbstausdruck geben jedem die Möglichkeit, mit seinem Gesicht zu experimentieren.

## **(20) Meditation**

***Wolf Schneider, Humorcoach, Autor und Mitgründer des Bachelor of Being***

Was ist Meditation? Nicht das, was du denkst, sondern »offene Weite, nichts von heilig«. Sie beginnt mit der Selbstliebe und führt über das Gewahrsein –andere nennen es Achtsamkeit – zur Empathie und einem offenen, entspannten Bewusstsein. Ist also auch gut für die Gesundheit.

## **(21) Über Sexualität sprechen**

***Veronica King, Sozialpädagogin***

In der Schule über Sex oder Sexualität sprechen?! Auch das kann man lernen. Über Sexualität gibt es viele verschiedene Vorstellungen, die nicht alle richtig sind. In diesem Workshop tauschen wir uns aus, wie wir über diese Vorstellungen sprechen können. Wofür das gut sein könnte und was hierbei mehr oder weniger hilfreich sein kann.

**(22) "Geschlechtliche Identitäten und sexuelle Orientierung"**

***Susanne Umscheid von: SCHLAU Kassel, Bildungs- und Antidiskriminierungsprojekt***

Was heißt es eigentlich in unserer Gesellschaft queer zu sein? Also beispielsweise schwul, lesbisch, inter\*, trans\*, bi, ace oder queer zu sein? In unserem Workshop bieten wir die Möglichkeit mit queeren Menschen ins Gespräch zu kommen.

Dabei sprechen wir in einer zwanglosen Atmosphäre über Lebenswirklichkeiten, unsere persönlichen Coming-Out- und Diskriminierungserfahrungen sowie Vorurteile und Rollenbilder. Abschließend stehen wir Euch für weitere Fragen zur Verfügung. Wichtig ist für uns: "Mit uns reden statt über uns!"

**(23) Erfolg durch Sprache - geht das? Ja. Erfolgreiche Menschen sprechen anders!**

***Korinna Hornschu, Dozentin und Coach für bewusste Sprache***

Viele Menschen wollen ihre Außenwirkung verbessern. Die wenigsten machen sich Gedanken um die Wirkung ihrer Sprache. Weißt Du wie Du sprichst? Finde es heraus. Wortschatz und Satzmelodie haben eine immense Wirkung. Wer bewusst Wert auf seine Wortwahl legt, hält einen Schlüssel zum Erfolg in der Hand.