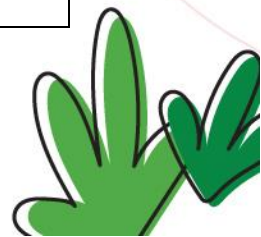
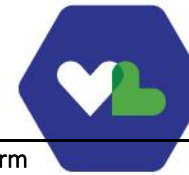


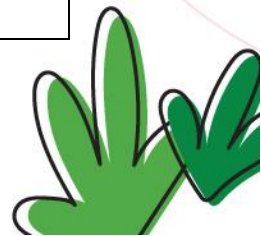


Titel	RAUS AUS DEM KOPF, REIN IN DEN KÖRPER
Einführung	<ul style="list-style-type: none">- Junge Menschen in Achtsamkeit und Yoga einführen: ein Weg, um in Zeiten von Hektik und Stress als vitaler Bürger zu innerem Frieden beizutragen, sowohl für sich selbst als auch für die Mitmenschen in Form von Mitgefühl.- Machen Sie Achtsamkeits- Meditations- und Yogaübungen und erfahren Sie, wie sie zu einem vitalen Leben und zu mehr Aufmerksamkeit und Konzentration beitragen können.- Erforschung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Religion und Achtsamkeit/ Meditation.- Junge Menschen an soziale Unternehmen heranzuführen, in denen sie Achtsamkeit, Yoga und Meditation ohne religiöse Motivation praktizieren können
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Junge Menschen erfahren lassen, wie Achtsamkeits- Meditations- und Yogaübungen zu einem vitalen Leben und zu mehr Aufmerksamkeit und Konzentration beitragen können
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Powerpoint "Raus aus deinem Kopf, rein in deinem Körper" mit allen Anweisungen für den Workshop-Leiter
Auseinandersetzung mit dem Thema	Bestandteile: <ul style="list-style-type: none">- Powerpoint inkl. Filme- Einführung Theorie- Aufgaben & Filme- Gruppenaufgabe Standortrecherche: Die Schüler_innen werden gebeten, aufmerksam zu beobachten und dann ihre Ergebnisse und Meinungen zu präsentieren. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Power Point: Raus aus deinem Kopf, rein in deinem Körper</div>





	Teil	Dauer	Lernform
	Einführung	5 Minuten	Einführung + Brainstorming zum Thema
	Brainstorming	10 min	Brainstorming im Klassenzimmer
	Vitalität, Konzentration & Mitgefühl	10 min	Theorie & Video
	Gruppenzuordnung	30 min	Gruppen-Brainstorming, Buchstabenspiel + Achtsamkeitsübung „Rosine“ -> Klassenbewertung
	Achtsamkeit im Alltag	15 min	Video, Erklärung, Vergleich, Diskussion
	PAUSE	20 min	
	Abschlussarbeit "Recherche über einen Ort"	20 min	Recherchieren über einen Ort und die Präsentation der Zeichnung
	Üben	20 min	Yoga & oder geführte Meditation/ Entspannungsübungen
	Fertigstellung & Bewertung	10 min	Im Plenum & Sokratisch
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop, Präsentation und Erfahrung		
Dauer	1,50 Stunden		





Endziel (Lernergebnis)	Vitaleres Leben durch Achtsamkeit, Yoga und Meditation
------------------------	--

Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

Raster - Positive Gesundheit

