

# Wellness, Sport & Activity

Ein Körper-Erlebnisprogramm ab der 7. Klasse

Buchbar als Ein- oder Zweitagesprogramm

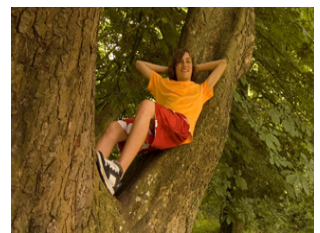
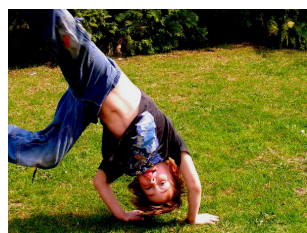


Entspannung und Bewegung – was tut mir gut?

Den eigenen Körper erleben, seine Signale erkennen und darauf hören.

Bewegungsangebote, Massage, Entspannungstechniken, Körperpflege aus Naturprodukten herstellen und ausprobieren. Wann und wie komme ich zur Ruhe und zu mir selbst?

Und dann wollen wir gemeinsam richtig Gas geben und uns auspowern!

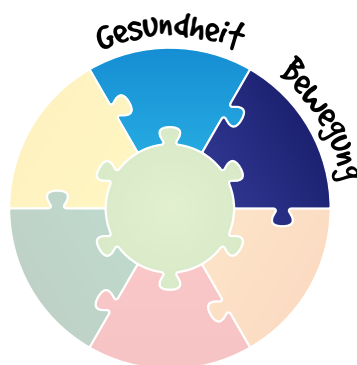


Fotos: Arillus; photocase, rowan; photocase, Jutta Schnecke; photocase, triple seVen

Bei diesem Klassenfahrtsprogramm begeben sich die Jugendlichen auf eine Reise durch den eigenen Körper. Bei spannenden Aktionen stellen sie sich den Fragen: Wie entspanne ich mich am Besten?

Was mache ich bei ganz viel Stress? Und was hat das mit dem Essen zu tun?

Dabei wird klar, wie lecker gesunde Ernährung sein kann!



Auf vielfältige Weise sind die Jugendlichen bei einer Phantasiereise, Entspannungsübungen und Bewegungs-Angeboten aktiv.

Spaß an Bewegung und Gesundheit stehen im Vordergrund.

## Inhalte:

- » Bewegungsaktionen (Fitness, Körpergefühl, Entspannung)
- » Erlebnis-Wissensvermittlung zum Thema gesunde Ernährung
- » „Wellness-Oase“
- » Übungen zum Thema Selbst-Wahrnehmung / Selbstbewusstsein

„Nacht aktiv“: Ergänzend zu diesem Programm können Sie eine spannende Nachterlebnisaktion buchen.

## Ort:

Das Programm ist in verschiedenen Jugendherbergen buchbar. Wir beraten Sie gerne.

## Weitere Informationen:

Arillus gemeinnützige GmbH

Tel. 0551 – 38 94 783, [info@arillus.de](mailto:info@arillus.de)