



Gesundheitstag der Jacob-Grimm Schule am 13.07.2022

Zeitplan des Gesundheitstages der Jahrgangsstufe Q2

| | |
|--------------------------|---|
| 08.00-9.30 | Gemeinsamer Start aller Schüler*innen in der Turnhalle Ich bin stark. Ich bin schön. Ich kämpfe! <i>Marinko Neimarevic</i> (Persönlichkeits- und Motivationscoach) |
| 9.30-10.00 Uhr | Pause |
| 10.00 – 11.30 Uhr | Workshop Block I |
| 11.30 – 12.00 Uhr | Pause (<i>Zumba</i>) |
| 12.00 – 13.30 Uhr | Workshop-Block II |

Block I (10.00 – 11.30 Uhr)

Block II (12.00 – 13.30 Uhr)

| | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | Ausgeschlafen ins Abi? | 1. | Qigong |
| 2. | Yoga: Stabilität und Leichtigkeit | 2. | Yoga: Stabilität und Leichtigkeit |
| 3. | Shiatsu – einfach Mensch sein! | 3. | "Geschlechtliche Identitäten und sexuelle Orientierung" |
| 4. | "Zieht euch warm an" | 4. | Haltung entscheidet |
| 5. | „Besoffen, verstrahlt, bekifft, verpeilt...?“ | 5. | „Besoffen, verstrahlt, bekifft, verpeilt...?“ |
| 6. | Jedes Wort wirkt! | 6. | Umgang mit Kritik- take or toss? |
| 7. | „Beansprucht-belastet-krank?“ Das breite Spektrum psychischer Gesundheit. | 7. | Elektro Gym |
| 8. | Essverhalten und Emotionen | 8. | Entspannt durchs Abi |
| 9. | Über Sexualität sprechen | 9. | Selbstbehauptung/Selbstverteidigung" |
| 10. | Gesichtsyoqa | 10. | Well-Well-Wellness |
| 11. | Ich bin stark. Ich bin schön. Ich kämpfe! Vertiefung Eingangsveranstaltung | 11. | |

Gesundheitstag der Jacob-Grimm Schule am 13.07.2022



→ **Eingangsveranstaltung:**

Ich bin stark. Ich bin schön. Ich kämpfe!

“Mit eisernem Willen, Mut und Herz kann jeder seine Ziele erreichen”. So denkt und lebt *Marinko Neimarevic*, ehemaliger Schwergewichts-Weltmeister im Thai-Boxen. Anhand seiner Geschichte und Erfahrungen zeigt er, was es heißt, das Leben wirklich zu genießen und für seine Ziele einzustehen.

→ **Workshops**

Ausgeschlafen ins Abi - (wie) geht das?

Eckhard Hillebrand, Spezialist für gesundes Liegen und Sitzen

Hast du auch Probleme, vor Arbeiten einzuschlafen bzw. durchzuschlafen oder wachst du nachts ständig auf?

Herr Hillebrand informiert über die Rolle des Schlafs, darüber, welche Schlafstörungen es gibt, ab wann es problematisch wird, und über mögliche Ursachen und Lösungsansätze. Dabei wird es Gelegenheit geben, auf deine Fragen einzugehen bzw. miteinander ins Gespräch zu kommen.

„beansprucht-belastet-krank?“ Das breite Spektrum psychischer Gesundheit.

Tatjana Voloshin, Schulpsychologin am Staatlichen Schulamt für den Landkreis und die Stadt Kassel

Was oder wer ist schon normal? Wenn du dich fragst, was der Unterschied zwischen Alltagsstress, einer Reaktion auf ein kritisches Ereignis und einer psychischen Erkrankung ist und erfahren möchtest wie und wo du Unterstützung findest und was du selbst tun oder anderen raten kannst, dann findest Du in diesem Workshop einige Antworten.

„Besoffen, verstrahlt, bekifft, verpeilt...?“

Frau 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!!!

Essverhalten und Emotionen

In diesem Workshop von *Kabera* soll es um die Frage gehen: Wie hängt unser Essverhalten eigentlich mit unseren Emotionen zusammen? Warum ist beides so eng miteinander verknüpft und wie unterscheide ich Hunger von Appetit und Appetit wiederum von „Seelenhunger“? Wie signalisiert mein Körper mir Hunger und Sättigung? Und wann werden normale Schwankungen des Essverhaltens zu gestörtem Essverhalten?

Außerdem beschäftigen wir uns in diesem Workshop mit Körperbildern und Körperidealen. Welche Auswirkungen haben individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen von „dem perfekten Körper“ auf unser Essverhalten? Und wann und wie kann sich daraus eine Essstörung entwickeln? All diesen Fragen werden wir im Workshop nachgehen und uns gemeinsam auf eine Reise zu unserer ganz persönlichen Beziehung zum Essen und dessen Funktionen für uns begeben.

Gesundheitstag der Jacob-Grimm Schule am 13.07.2022



Entspannt durchs Abi

Sonja Priebis, Ergosoma-Praktikerin und Soz-Pädagogin

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.

Elektro Gym

Viola Becker, Referentin der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen

Du magst Techno und Elektro. Du gehst am Wochenende tanzen und danach tun Deine Beine weh. Du würdest gerne Sport machen um mehr Kraft und Ausdauer zu bekommen. Im Fitnessstudio oder im Verein ist es dir aber zu spießig und es läuft die falsche Musik. Bei Elektro Gym geht es nicht um Perfektion oder Leistung. Der Spaß steht im Vordergrund. Wir lockern die Muskeln zwischen den Übungen mit Tanzen ohne Choreographie und hören auch während des funktionellen Ganzkörper- Workouts treibende Techno Beats. Zieh Dir ruhig was Verrücktes an für noch mehr Spaß, wenn Dir danach ist.

"Geschlechtliche Identitäten und sexuelle Orientierung"

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 Athmospähre 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!"

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.

Haltung entscheidet

Ob im Sport oder Alltag, wie wir an Herausforderungen und Ziele herangehen, beeinflusst unsere Erfolge. *Marinko Neimarevic*, ehemaliger Schwergewichts-Weltmeister führt in die Grundhaltung des Thai-Boxens ein und zeigt, warum Selbstwahrnehmung und Willensstärke auch neben der Matte entscheidend sind.

Ich bin stark. Ich bin schön. Ich kämpfe!

→ **Vertiefungsworkshop der Eingangsveranstaltung**

“Mit eisernem Willen, Mut und Herz kann jeder seine Ziele erreichen”. So denkt und lebt *Marinko Neimarevic*, ehemaliger Schwergewichts-Weltmeister im Thai-Boxen. Anhand seiner Geschichte und Erfahrungen zeigt er, was es heißt, das Leben wirklich zu genießen und für seine Ziele einzustehen.

Gesundheitstag der Jacob-Grimm Schule am 13.07.2022



Jedes Wort wirkt!

Frau Korinna Hornschu, Dozentin und Coach für bewusste Sprache

Viele Menschen wollen ihre Außenwirkung verbessern. Die einen machen eine Diät, die anderen kaufen Designerkleidung oder immer das neuste Handy. Die wenigsten machen sich Gedanken zur Wirkung der eigenen Sprache. Dabei haben Wortschatz, Grammatik, Satzbau und Satzmelodie eine immense Wirkung. Wer bewusst Wert auf seine Wortwahl legt, hält einen Schlüssel zum Erfolg in der Hand.

Qigong

Frau Barbara Evers, Qigong-Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG)

Qigong - eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin - ist ein altchinesisches Übungssystem, bei dem wir unseren Körper und Geist trainieren und dadurch das Qi, die Lebensenergie, stärken und vermehren. Bewegung, Atem und Vorstellungskraft werden bei den Übungen miteinander verbunden. Anspannung und Entspannung wechseln sich so ab, dass mehr Kraft, Ausdauer und Ruhe entstehen. In dem Kurs werden Übungen angeboten, die leicht zu lernen sind und in den Alltag (auch in der Schule) gut einbezogen werden können. !

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Selbstbehauptung-Selbstverteidigung

Janina Topp

Der Workshop soll die Teilnehmenden darin unterstützen, sich in Alltags-,Konflikt-, und Gefahrensituationen sicherer zu fühlen und selbstbewusst bewegen zu können.

Er beinhaltet sowohl eine Wahrnehmungsschulung in Bezug auf Gefahrensituationen, eigene Körpersprache und innere und äußere Haltung, als auch Grundlagen körperlicher Skills wie sichere Grundstellung, Deckungshaltungen, Abwehrhaltungen-, und Strategien und auch Gentechiken.

Wir werden Einblicke in erste Schlag und Tritttechniken ebenso erarbeiten wie das Lösen von Angriffen im Bereich des Festhaltens, Pöbelns oder auch Würgens.

Grundsätzlich ist der Kurs interaktiv und teilhabend gestaltet, das heißt, Schwerpunkte werden auf Grundlage der Fragen und Wünsche der Teilnehmer*innen gesetzt und können beliebig vertieft werden.

Da körperliche Fitness eine große Rolle in der Selbstverteidigung spielt, werden auch themenspezifische Fitness-Übungen zum Spektrum der Aufgaben gehören.

Insgesamt steht, nicht zu vergessen, Spaß im Vordergrund.

Shiatsu - Einfach Mensch sein – einfach sein

Frau Marion Hennemann, Shiatsupraktikerin (GSD), Ergotherapeutin und Sozialpädagogin

Shiatsu ist ein japanischer Begriff und bedeutet „Fingerdruck“. Zuerst ist da die eigene Wahrnehmung, dann die Bewegung und schließlich die spezifische Berührung der anderen Person. Sie kann für beide entspannend, motivierend, beruhigend sein. Und sie geschieht immer in Resonanz und Vertrauen, denn sie ist eine tiefe und echte Begegnung zweier Menschen.

Im Workshop lernst du Atem- und Wahrnehmungsübungen aus dem Shiatsu-Do-In kennen.

Eine kleine Shiatsusequenz rundet den Kurs ab.

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

Gesundheitstag der Jacob-Grimm Schule am 13.07.2022



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.

Umgang mit Kritik- take or toss?

Frau Rebecca Bölling: Erziehungs- und Bildungswissenschaften M.A. und systemische (Familien-)Therapeutin

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Kritik. Wir werden erfahren, warum es so schwierig sein kann, Kritik zu geben oder auch zu erhalten. Auf der Grundlage verschiedener theoretischer Kommunikationsmodelle werden wir Kritikgespräche analysieren und probieren. Wie kann ich Kritik so äußern, dass sie angenommen werden kann? Wie kann ich Kritik mit gutem Gefühl annehmen?

Yoga: Stabilität und Leichtigkeit

Frau 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!

Well- Well- Wellness - der etwas andere Entspannungsworkshop

Lee Landefeld, bildende Kunst Student:in, queere:r Aktivist:in und Careleaver:in.

Well-Well-Wellness ist ein Unternehmen, das sich mit dem Wohlergehen der Menschen an der Kunsthochschule während der Pandemie befasst hat.

Per Mail hat Well-Well-Wellness über ein Jahr lang jeden Monat einen etwas anderen Wellnessplan an die Abonent:innen geschickt, in der Hoffnung, auch mit absurden Entspannungsideen selbst die Unentspanntesten zum Durchatmen zu bekommen.

Im Workshop wird es, nach einem kurzen Vortrag über Well-Well-Wellness, darum gehen, zu schauen, was einen selbst entspannt, in den Austausch zu gehen und herauszufinden, welche Aufgaben oder Dinge einem selbst helfen, in stressigen Zeiten abschalten zu können - abseits von den gängigen Entspannungsideen, die in den Medien am präsentesten sind.

Gesundheitstag der Jacob-Grimm Schule am 13.07.2022



„Zieht Euch warm an!“

Thomas Stolkmann, Musiker und Träger des Bundesverdienstkreuzes

Stolle erzählt seine Lebensgeschichte - Erfahrungsaustausch mit einem bekannten Kasseler Musiker. Thomas Stolkmann 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!