

Gesundheitstag an der JGS 3.7.2024

Ist es möglich in der Schule glücklich zu sein?
Kann man Abi machen und gleichzeitig glücklich sein?
Muss ich ständig glücklich sein? Diesen und vielen weiteren
Fragen möchten wir in diesem Jahr nachgehen.

Ablauf:

8.15-9.45 Uhr	1. Workshop
10.15-11.30 Uhr	Glück in der Schule ALLE Schülerinnen und Schüler Turnhalle
12.00-13.30	2. Workshop



Infotexte zu den einzelnen Workshops

- (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 verhalfen 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.
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) Entspannt durchs Abi** Sonja Priebs, Ergosoma-Praktikerin und Soz-Pädagogin Priebs
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!
- (4) Shiatsu – „Happy touch“** Marion Hennemann, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis Shiatsu und Focusing
Glück wird oft als ein Zustand des harmonischen Energieflusses im Körper betrachtet. Dies geschieht im Shiatsu durch achtsame gegenseitige Berührung („Massage“), wobei sich körperliche und emotionale Spannungen lösen. Dadurch kann Stress abgebaut werden. Tiefe Entspannung folgt durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems. Die meditative Qualität im Shiatsu kann das Glücksempfinden steigern, indem es die Gedanken beruhigt und ein Gefühl der inneren Stille schafft. Shiatsu ermutigt dich

auch, auf deinen eigenen Körper und seine Empfindungen zu achten. Diese erhöhte Selbstwahrnehmung kann helfen, dir bewusster zu werden, was du brauchst, um glücklich zu sein.
Der Workshop beinhaltet u.a. Atemübungen und erstes Partner-Shiatsu.
Bitte eine Decke, ein Kissen und warme Sport - Kleidung mitbringen.

(5) **„Geschlechtliche & sexuelle Vielfalt“** SCHLAU Kassel, Antidiskriminierungs- und Bildungsprojekt
Was heißt eigentlich queer? Und was heißt es in unserer Gesellschaft queer zu sein? In unserem Workshop sprechen wir mit euch unter anderem über unsere Coming-Out- und Diskriminierungs-Erfahrungen als queere Personen. Dabei erklären wir auch gerne den ein oder anderen Begriff und ihr könnt mit unseren queeren Teamer*innen ins Gespräch kommen. In diesem Workshop sind eure Fragen rund um das Thema willkommen und finden Antworten!

(6) **Yoga** Luise Zailer

Praxiseinheit Yoga

(7) **Pump und Pulver** Ute Köhler, Physiotherapeutin

In diesem Workshop geht es um Protein Shakes und aktive Kraft- und Koordinationsübungen.

Bitte Sportkleidung mitbringen!

(8) **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 ädquate 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?".

(9) **Anleitung zum „Glücklich-Essen“...oder Nutella hat nur wenig Vitamine, deshalb muss ich viel davon essen, oder?** Carmen Graß, Ernährungsberatung

Wie hängen unsere Darmbakterien und unser Bauchhirn mit unserem Wohlbefinden zusammen?

Was ist Mood Food? Wir testen Joghurt und mixen einen „Nervendrink“ als Powerdrink für viel Energie.

Mit der Bitte um Angabe, ob Teilnehmende Lactose oder – Fruktoseintolerant sind, oder Veganer/-innen.

(10) **Gewalt sehen und helfen.** Netzwerk gegen Gewalt Polizei

Achtung dieser Workshop kann **nur in Kombination mit Workshop 29** aus Block II zusammen gewählt werden!

Das Programm berücksichtigt den gesamtgesellschaftlichen Ansatz und hat die Stärkung der Zivilcourage zum Ziel. Die Grundannahme hierbei ist, dass Menschen – auch in gewaltträchtigen und potentiell für sie gefährlichen – Situationen helfen wollen und helfen können. „Gewalt-Sehen-Helfen“ verfolgt einen konsequent gewaltfreien, deeskalierenden, opferzentrierten und gemeinwesenorientierten Ansatz. Es fördert Kompetenzen der Helferinnen und Helfer und stellt ein Stück Lebensqualität für den Alltag dar.

(11) **Heilsame und essbare Wildpflanzen“** Claudia Helwig, Naturcoachin

Wildpflanzen wachsen in unserer Natur? Wir schauen uns auf dem Schulgelände um. Eine Pflanze wählen wir aus und stellen aus ihren Blättern und weiteren Zutaten ein Balsam her, das gut bei Mückenstichen hilft. Am Ende des Workshops nimmt Jede/Jeder ein Balsam mit nach Hause.

(12) **Lebenslust und Lebensfrust in der Schule** Carola Hinz, Glücksbeauftragte

In diesem Workshop soll selbst über das Thema Glück und Eigenverantwortung nachgedacht werden. Ihr sollt selbst erfahren, wie sich Lebenslust - Lebensfreude anfühlt und wie das Glücksprinzip in euer Leben integriert werden kann.

Es soll gemeinsam und spielerisch herausgefunden werden, wo das schon längst im Alltag bewusst oder unbewusst gemacht wird und wie man diese Fähigkeiten nutzen kann, wenn es mal schwierig wird.

Workshopblock II 12-13h30

(20) **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 ver helfen 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!

(21) **„Besoffen, verstrahlt, bekiff, verpeilt...?“** Heike Walter, Drogenhilfe Nordhessen.

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!!!

(22) **Entspannt durchs Abi** Sonja Priebes, Ergosoma-Praktikerin und Soz-Pädagogin Priebes

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!

(23) **Duft Qigong – „Happy move“** Marion Hennemann, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis Shiatsu und Focusing

Ein gesunder Körper trägt wesentlich zum allgemeinen Glücksgefühl bei. Duft Qigong kann dabei helfen, Entspannung, Stressabbau und körperliche Stärkung mit wohltuender Bewegung zu verbinden. „Duft“ ist hierbei eine Metapher für Reinheit und Leere und beschreibt frisches und gesundes Qi - also frei fließende Lebensenergie.

Die 15-teilige Bewegungssequenz lockert besonders gut Schultern, Nacken und Rücken für ein geschmeidiges Körpergefühl. Die sanft fließenden Bewegungen versetzen deinen gesamten Organismus in Schwingungen und bringen gleichzeitig Körper und Geist zur Ruhe. Sogar dein Immunsystem sowie dein Glücksgefühl profitieren von einer regelmäßigen Duft Qigong-Praxis.

Im Workshop lernst du die einfachen, dynamischen Positionen, die du jederzeit und fast überall anwenden kannst. Wir üben draußen.

(24) **Feedback** Anna Wölm, Juristin, zertifizierte Mediatorin nach GFK und Iulia Gavrilu, Psychologin, zertifizierte Mediatorin nach GFK .

Mit Kritik umzugehen ist nicht einfach. In diesem Workshop werden wir mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation eigene Bewertungsmuster und mögliche Alternativen anschauen.

(25) **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.

(26) **Essverhalten und Emotionen**, Kabera

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 unterscheidet sich 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.

(27) **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 Fitnessstraining. 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!

(28) **"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:

(29) **Gewalt sehen und helfen.** Netzwerk gegen Gewalt Polizei

Achtung dieser Workshop kann **nur in Kombination mit Workshop 10** aus Block I zusammen gewählt werden!

Das Programm berücksichtigt den gesamtgesellschaftlichen Ansatz und hat die Stärkung der Zivilcourage zum Ziel. Die Grundannahme hierbei ist, dass Menschen – auch in gewaltträchtigen und potentiell für sie gefährlichen – Situationen helfen wollen und helfen können. „Gewalt-Sehen-Helfen“ verfolgt einen konsequent gewaltfreien, deeskalierenden, opferzentrierten und gemeinwesenorientierten Ansatz. Es fördert Kompetenzen der Helferinnen und Helfer und stellt ein Stück Lebensqualität für den Alltag dar.