

# Gesundheit und Bildung.

Gesundheit und Bildung bedingen einander. Gelingende Bildungsprozesse setzen ein gesundheitsförderliches Lehr- und Lernumfeld voraus. Die Entwicklung gesunder Schulen und Kindergärten ist daher eine notwendige und wichtige Investition in die Zukunft.

Um dies zu erreichen gilt es, die Gesundheit aller am Bildungsprozess Beteiligten zu stärken und zu verbessern und gesundheitsförderliche Handlungskompetenzen an den Bildungsstätten zu etablieren.

## Verhaltens- und Verhältnisprävention

Gesundheitsentwicklung umfasst neben Maßnahmen der Verhaltensprävention und der Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz auch die Verhältnisprävention. Der Einzelne kann Gesundheit fördernde Lebensstile in einem gesunden Umfeld besonders gut entwickeln.

Die FG-Mitglieder unterstützen und begleiten Sie auf vielfältige Weise,

- damit Sie vom Wissen ins Handeln kommen,
- damit Gesundheit sich entwickeln und
- Bildung begeistern und gelingen kann.

Unsere Einzelunterweisungen/-behandlungen, Seminare, Workshops und Fortbildungen zeigen, wie dies gelingen kann.



## Gesundheit von Lehr- und Führungskräften

Anliegen unserer Aktivitäten ist es, auch die Gesundheit der Lehr- und Führungskräfte zu stärken und damit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen. Nur gesunde Lehrkräfte und Erzieher können ihre Schüler begeistern und somit zum Gelingen von Bildung beitragen.

So wird die erfolgreiche Arbeit mit den Kindern fortgesetzt, damit aus ihnen gesundheitskompetente Erwachsene werden.

## Ganzheitliches Lehren und Lernen

Lehren und Lernen geht 'leichter', wenn Körper, Geist und Seele beteiligt sind.

## Befreiung von Angst und Stress

Geschulte Aufmerksamkeit und 'Nicht-bewerten' führt zu Bewusstheit für den Augenblick und gibt freundliche Gelassenheit.

## Gesundheitsförderung

Geschmeidigkeit des Körpers, innere Stabilität und verbesserte Wahrnehmung sind ein guter Schutz gegen schädliche Einflüsse von außen.

## Soziales Lernen

Durch Achtsamkeit, Grenzen-Setzen und -Erfahren lernen Kinder einen sensiblen, behutsamen Umgang miteinander.

Stimmen der TeilnehmerInnen:

»Lebendig, begeisternd und anregend.«

»Ich habe verschiedene Übungen mit meinen Schülern gleich umgesetzt und bin erfreut über den positiven Effekt.«

