

Ich mag mich, wie ich bin (Modul 1)

Die Story vom Idealgewicht (Modul 2)

Angebotstyp: Workshop

Zielgruppe: Mädchen - Modul 1 von 10 – 19 Jahren
Modul 2 von 15 – 19 Jahren

Ziele und Inhalte:

Schlanksein, Jugend und Fitness werden heute als Wundermittel für ein problemloses Leben in Reichtum, Liebe und Erfolg verkauft. Die Angst, ohne den perfekten Körper nicht geliebt zu werden, kann zu ständigem Kalorienzählen, zwanghafter Beobachtung des Körpergewichtes und zunehmender Unzufriedenheit mit sich selbst führen.

Mit diesen Workshops können Sie in Ihrer Schule oder Gemeinde gemeinsam mit dem Frauengesundheitszentrum Kärnten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung allgemein und zur Prävention von Ess-Störungen leisten. Mädchen werden ermutigt, ihre Kompetenz und ihr Selbstbewusstsein zu stärken und eine ausgewogene und entspannte Sicht auf ihren Körper und ihre Identität zu finden.

„Ich mag mich wie ich bin“

Inhaltliche Schwerpunkte:

Selbstbewusstsein, Ressourcen und Körperwahrnehmung, Genuss- und Sensibilisierungsübungen

„Die Story vom Idealgewicht“

Inhaltliche Schwerpunkte:

Schönheitsideale, Rollenbilder, Ess-Störungen, Anti-Diät-Ansatz

Die beiden Module sind unabhängig voneinander buchbar.

Referentin:

Mag.^a (FH) Melanie Wunder, Sozialarbeiterin, FGZ Kärnten, Villach

Dauer: je 3 Stunden pro Modul

Kosten: € 4,50 pro Mädchen inkl. 10 % USt

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 20 Mädchen