

## **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 Essstörungen 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, Essstörungen, Anti-Diät-Ansatz

Die beiden Module sind unabhängig voneinander buchbar.

### **Referentin:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Katharina Till, Gesundheits- und Pflegemanagerin, FGZ Kärnten, Villach

**Dauer:** je 3 Stunden pro Modul

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

### **Maximale Teilneh-**

**merinnenzahl:** 20 Mädchen