

Projektstage: „Gesundheit und Wohlergehen fördern“

Während der diesjährigen Projektstage drehte sich bei uns alles um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden – ein Bereich, der im Schulalltag oft zu kurz kommt, aber für unser tägliches Leben enorm wichtig ist.

Montag – Bewegung an frischer Luft

Zum Auftakt stand die Bewegung im Mittelpunkt. Wir unternahmen eine ausgedehnte Wanderung durch den nahegelegenen Wald. Die frische Luft, das angenehme Grün und die ruhige Atmosphäre halfen uns, den Kopf frei zu bekommen – denn Zeit in der Natur kann nachweislich Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern.

Dienstag – Entspannung mit Yoga

Am Dienstag besuchte uns Yogalehrerin Rita Lehmann. Gemeinsam sprachen wir über Situationen, die uns im Alltag stressen und suchten nach Möglichkeiten, besser damit umzugehen. Anschließend probierten wir verschiedene Yoga- und Entspannungsübungen aus, die uns zeigten, wie wir Körper und Geist wieder in Balance bringen können.

Mittwoch – Gesund essen leicht gemacht

Der letzte Projekttag widmete sich der gesunden Ernährung. Gemeinsam bereiteten wir ein vielseitiges, gesundes Frühstück zu – mit Körnerbrot, frischen Gemüsesticks, Quark-Dip, Avocado-Aufstrich und mehr. Dabei erfuhren wir, wie man sich im Alltag einfach und lecker ausgewogen ernähren kann.

Die Projektstage waren für alle eine wertvolle Erfahrung und haben gezeigt, wie wichtig es ist, gut auf sich selbst zu achten – durch Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung.