

## Angebot für PROJEKT Tage/Woche (ohne Übernachtung)

- Ziel:** Projektstage mit Elementen von Abenteuer, Wahrnehmungs-Workshops, Freizeitangebot für die Kinder und Jugendliche.
- Termin:** ...auf Anfrage
- Ort:** ...immer ausgehend von der Schule
- Ergänzende Infos:** Bei unseren Projekttagen beschäftigen wir uns auf unterschiedlicher Weise mit dem Körperbewusstsein.
- In der Schule (Klasse, Turnsaal), an unterschiedlichen Stellen außerhalb der Schule, wie z.B. im Wald oder im Bad, trainieren wir das Körperbewusstsein. Bei den abenteuerlichen Spiel-Übungen ist immer das „sich selbst erfahren“ im Vordergrund ist. Die Kinder erkennen ihre Einzigartigkeit. Selbstwert und Selbstvertrauen sind ein automatisches Ergebnis vom:  
**IM KÖRPER BEWUSST SEIN**
- Außerdem wird die ganze Klasse zu einem gemeinschaftlichen Abenteuer inspiriert (Eine Rätselrally über mehrere Tage), dieses verbindet und erschafft einen unvergesslichen Eindruck.
- Verköstigung** Die Kinder nehmen sich die Jause mit. Änderungen werden individuell vereinbart.
- Kosten:** Für 5 Tage Begleitung und theoretisches und praktisches Körperbewusstseinstaining (Indoor (Klasse, Turnsaal) + Outdoor (Wald, Berg, Bad)): 5 Wohlfühlvormittage (à 2 Std) mit Körperbewusstseinstaining (Theorie + Praxis) 5 Nachmittagseinheiten (à 2 Std) Spiele/Training/Workshops € 125,- pro Person, bei einer SchülerInnen-Anzahl von 20. Unsere Preise enthalten 20% USt.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.  
Mit den besten Grüßen,  
Klaus Bierbaumer & Team

## Abenteuer-Projektstage mit Körperbewusstseins-Workshops

Schwerpunkt ist das Körperbewusstseinstaining - sinnvoll und spielerisch verpackt. Mit Spiel und Spaß werden Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung trainiert. Je nach Wunsch können wir diese Projektstage auch unter ein spezielles Motto stellen.

Auszug aus dem Ablauf:

- Körper-/Bewusstseinsübungen
  - Guten-Morgen-Entspannungsübungen
  - Dehnungsübungen
  - EuGong-Übungen (sanfte Bewegungen mit Aufmerksamkeit)
  - Kontaktübungen
  - Koordinationsübungen



- Workshops (theoretischer Teil zum Thema Körperbewusstsein, wir lernen wie aus energetischer Sicht der Körper funktioniert)



- Workshops/Spiel-Übungen für Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung – Lagerfeuer – Tipi, u.v.m.

Die Workshops/Spiele können nach Themenwunsch gestaltet werden, hier nur 2 Beispiele:

- „Die Fluss-Überquerung“ (ein tolles Teamentwicklungsspiel)
- „Mit den Füßen in den Himmel“ (ein Mutspiel, das sehr viel Spaß macht)



- Lagerfeuer



- Hexenkessel-Erdäpfelgulasch, Würstel-Grill und Steckerl-Brot



## Bildergalerie möglicher Spiel-Übungen für das Trainieren der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Wahrnehmung.



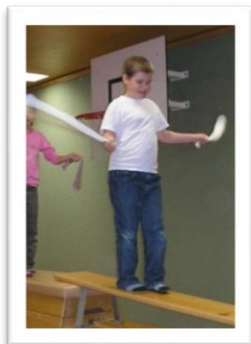
Schlafende Henne



Tuchmonster



Fangkönig



Sockenball-Parcours



Dressierter Luftballon



Blindparcours im Team



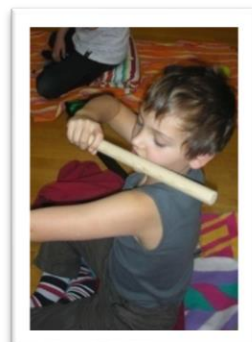
Blindparcours allein



Koordinationsübungen mit dem Stab



Tennisball-Massage



Kurzstab-Massage



Gong spielen/fühlen