

Entspannt im Körperkult

Den eigenen Körper fühlen lernen

Seminar | Dienstag 14. November 2017 | St. Clemens | Hannover

Jugendlichen steht heute ein großer Markt an Möglichkeiten offen, den eigenen Körper zu gestalten und zu inszenieren. Ob dünn, durchtrainiert, tätowiert oder dauergebräunt: Viele Jugendliche orientieren sich an gängigen Schönheitsidealen und übernehmen diese zum Teil für sich. Dabei werden bestimmten Körperformen immer wieder gewisse Eigenschaften wie „dick = undiszipliniert“ oder „schlank = erfolgreich“ zugeschrieben. Verinnerlichten Mädchen und Jungen diese Zuschreibungen, kann dies einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper erschweren oder gesundheitsschädigende Verhaltensweisen wie eine permanente Selbstkontrolle beim Essen oder gar Essstörungen zur Folge haben.

Aus präventiver Sicht stellt ein positives Körpergefühl einen Schutzfaktor dar, der vor den Risiken des alternativlos erschei-

nenden Kults um den perfekten Körper schützen kann.

Doch wie können Jugendliche dahingehend begleitet werden, ein möglichst positives Gefühl für ihren Körper zu entwickeln? Wie können Mädchen und Jungen ihr eigenes Fühlen wichtiger nehmen als ihr Aussehen und lernen, sich in ihrem Körper wohlfühlen? Wie lassen sich Ansätze hierfür im pädagogischen Alltag umsetzen?

In diesem sehr praktisch orientierten Seminar werden Möglichkeiten zur Förderung der eigenen Körperwahrnehmung vermittelt. Im Vordergrund steht vor allem die praktische Erprobung verschiedener entspannungsfördernder Verfahren, denen wir im Seminar viel Raum geben.

Dominika Lachowicz

Landesstelle Jugendschutz
Niedersachsen, LJS

Veranstalterin

Landesstelle Jugendschutz
Niedersachsen (LJS)

Leisewitzstr. 26

30175 Hannover

T: (05 11) 85 87 88

F: (05 11) 2 83 49 54

info@jugendschutz-niedersachsen.de

www.jugendschutz-niedersachsen.de

Fachreferat der

LAG der Freien Wohlfahrtspflege in
Niedersachsen e.V.

Seminarleitung

Dominika Lachowicz, LJS

Ort

St. Clemens Hannover

Leibnizufer 17 b

30169 Hannover

Kosten

60,- € inkl. vegetarischer Verpflegung

50,- € für Teilnehmende, die auch die

Fachtagung „Der optimale Körper“

(S1730) besuchen.

Bitte überweisen Sie den Betrag nach
Erhalt der Anmeldebestätigung.



Programm

9.30 Anmeldung

10.00 Seminarbeginn

Zurück zum natürlichen Körper

Hintergrundinformationen
aus der Körper- und Bewegungstherapie

12.30 Mittagspause

Bewegungskonzepte konkret

Praktische Einblicke und
Erprobung von Elementen
aus der Biomechanik und
Spiraldynamik

16.30 Ende des Seminars

Referentin:

*Claudia Becker-Beckmann,
Körper- und Bewegungstherapeutin*

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit, die Ihnen ausreichend Bewegungsfreiheit bietet.

Entspannt im Körperkult

Den eigenen Körper fühlen lernen

Seminar | Dienstag 14. November 2017 | St. Clemens | Hannover

ANMELDUNG

 (bitte bis zum 23.10.17)

per Fax 0511 2834954

Hiermit melde ich mich für das Seminar an und übernehme die Kosten in Höhe von 60,- Euro bzw. 50,- Euro (inkl. vegetarischer Verpflegung). Im Fall einer Absage bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin entstehen mir keine Kosten.

Entspannt im Körperkult

14. November 2017 St. Clemens, Hannover

Buchungsnr. S1770

Frau Herr

Name / Vorname

Institution

Straße / Hausnr.

PLZ / Ort

Tel. / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

ggf. abweichende Rechnungsadresse:

Institution

Straße / Hausnr.

PLZ / Ort

Tel. / Fax

E-Mail

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und weitere Informationen ca. 3 Wochen vor der Veranstaltung zugesandt.

Rückantwort bitte per Fax an:

Landesstelle Jugendschutz

Niedersachsen

Leisewitzstraße 26

30175 Hannover

T: 0511 858788

F: 0511 2834954

info@jugendschutz-niedersachsen.de

Ansprechpartnerin:

Maïke Krahe (LJS)

Landesstelle
Jugendschutz
Niedersachsen



Bitte in Blockschrift ausfüllen