

Vortrag | Unterricht Happy Healthy Life 4.0

Ein glückliches und gesundes Leben wünschen wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für die Zukunft unsere Kinder. In diesem Vortrag vereine ich alles, was für ein gesundes Leben wichtig ist. Mit spaßbringender Bewegung stimme ich die SchülerInnen zunächst in den Unterricht ein. Mit der nötigen Vermittlung des optimalen Lifestyles mit kurzer Abzweigung über die Wichtigkeit der Ernährung und den Vorteilen, die sie daraus ziehen, erklimmen wir die nächste Stufe. Ebenfalls lernen sie in einer aktiven Übung richtig zu entspannen, da auch der Alltag eines Schülers hektisch und aufreibend sein kann. Als letzte Säule bringe ich den Schülern die Vorteile des Bewusstwerdens der eigenen Person und den eigenen Fähigkeiten näher. Selbstfindung leicht gemacht! Lassen Sie Ihre Schüler eine Erfahrung des besonderen Unterrichts machen. Happy Health Life 4,0 - 4 Säulen für eines gesunden Leben (**Ernährung | Bewegung | Entspannung | Selbstfindung**) verpackt in 90 min. Pädagogisch wertvoll für Schüler und Lehrer!

Inhalte Gesundheit & Ernährung

- Hilfreiche Tools zur ganzheitlichen Gesundheit
- Ernährungstipps für Schüler
 - Konzentration & Leistungsfähigkeit leicht gemacht
- Ausgleichende Bewegung
- Entspannungsmethoden, die wirklich entspannen
- Tipps zur aktiven und passiven Entspannung · Fit in 60 Sekunden
- Selbstreflektion

Ziel des Unterrichtes ist es den SchülernInnen ein neues Bewusstsein für ihre eigene Gesundheit mit auf dem Weg zu geben. Hierbei werden alle 4 Säulen für ein gesundes und glückliches Leben in Theorie und Praxis durchgeführt.

Konditionen

1 Doppelstunde (90 Min.) beinhalten die folgenden Punkte:

- Powerpoint-Präsentation & Aktive Inhalte zum mitmachen
- Fragestunde / offenes Gespräch / Diskussion mit den Schülern

250,- € zzgl. 19% MwSt. + Fahrtkosten + Hotel (falls erforderlich)

Bewusst biete für Schulen einen fairen Preis für meine Leistungen an, um Jugendlichen und jungen Erwachsenen Bildung und Aufklärung zu ermöglichen.

Abweichungen bzw. Ergänzungen sowie zeitliche Veränderungen der Vorträge sind möglich.

Ergänzungen zur Doppelstunde: 45 Min. 125,- € / 60 Min. 140,- €

Ich freue mich auf Ihre Nachricht und einen baldigen Besuch Ihrer Schule.