

Bräuchte Ideen für einen Kurs "Gesundheit und Entspannung"

Beitrag von „Trantor“ vom 13. April 2016 08:05

Guten Morgen 😊

Ich übernehme die Dauervertretung für eine langfristig erkrankte Kollegin in einem Wahlpflichtkurs "Gesundheit und Entspannung" in der Berufsfachschule. Die Kollegin ist leider nicht erreichbar und ich überlege, was ich da alles so machen kann, zumal sie ausgebildete Yoga-Lehrerin ist und ich davon keine Ahnung habe. Ich möchte da allerdings nicht ständig progressive Muskelentspannung machen und Mandalas malen lassen. Hat jemand von Euch da noch Ideen? Ich stelle mir vor, da nicht nur irgendwelche Übungen zu machen, sondern auch irgendwie die Schüler mal über ihren Lebensstil reflektieren zu lassen.

Danke 😊

Ach ja ... geht morgen schon los und vermutlich bis zum Ende des Schuljahres 😊