

# **Bräuchte Ideen für einen Kurs "Gesundheit und Entspannung"**

**Beitrag von „Schantalle“ vom 13. April 2016 15:43**

Sind das 45 oder 90 min.?

Zitat von Trantor

Ich stelle mir vor, da nicht nur irgendwelche Übungen zu machen, sondern auch irgendwie die Schüler mal über ihren Lebensstil reflektieren zu lassen.

Vielleicht kann jeder das vorstellen, was er macht, um gesund und entspannt zu bleiben? Ich tippe mal drauf, dass du Sportler bist- einmal wird z.B. gemeinsam geradelt. Andere machen sich vielleicht lecker Salat zu Hause und bringen Rezepte mit und ihr kocht gemeinsam. Vielleicht meditiert ja auch jemand, hört Musik, singt, schreibt Raps, schraubt an Autos rum, liest, macht Karate oder hat sonst ein Hobby, das er vorstellen kann (und im besten Falle können die anderen das dann mal ausprobieren).