

**Werkstatt für Erwachsene
zum Thema «Entwicklung des Körperbildes
von Kindern und Jugendlichen»**

Körper – Sein oder Haben

- Fragen Sie sich, wie Sie das Selbstvertrauen Ihrer «Schützlinge» stärken können?
- Sind Fitnesscenter und Proteinshakes der Lebensmittelpunkt Ihres Teenagers?
- Vergleicht sich die Primarschülerin mit ihrer Freundin und rechnet Ihnen vor, welche Lebensmittel gesund sind?

Unser Zeitgeist verleitet Kinder und Jugendliche, sich einseitig mit ihrem Körper zu befassen.

- Bereitet Ihnen das Sorgen?
- Fragen Sie sich, wie Sie verhindern können, dass daraus ernsthafte Probleme entstehen?

Wir bringen aus unserer Praxistätigkeit Anregungen, Hilfreiches und Bewährtes ein, und Sie Ihre Fragen und Erfahrungen mit den Heranwachsenden. Gemeinsam erarbeiten wir, wie sich ein gesundes Körperbild entwickeln kann.

Zielgruppe

Eltern von Kindern und Jugendlichen zwischen 9-18 Jahren und Bezugspersonen aus Bildungsinstitutionen, Berufs- und Freizeitangeboten.

Inhalte

Meine, deine, unsere Grenzen wahrnehmen – das Selbstwertgefühl stärken.
Bedürfnisse realisieren, einordnen und altersentsprechende Antworten finden.
Zusammenhang von Spannung, Entspannung und Wohlbefinden.
In Beziehung zu anderen Menschen und gleichzeitig bei sich sein – verbunden und doch frei.

Methoden

Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen sowie fachliche Inputs.
Es wird reichlich Zeit eingeräumt für Fragen und Anliegen der Teilnehmenden und für den Austausch.

Daten

5 Mittwochabende:
23./30. Oktober, 6./13./20. November 2019
von 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort

Spital Zofingen AG, Mühlethalstrasse 27, 4800 Zofingen,
im Lindensaal, EG des Pflegezentrums

Leitung

Luzia Bachmann und Cristina Moning
Körperwahrnehmungstherapeutinnen am KEA,
Spital Zofingen

Anmeldung

Bis 15. September 2019 an kea@spitalzofingen.ch.
Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und
Psyche (KEA)
[https://www.spitalzofingen.ch/leistungen/innere-medizin/
kea.html](https://www.spitalzofingen.ch/leistungen/innere-medizin/kea.html)
Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

Das Präventionsprojekt «Körper – Sein oder Haben» wird
in Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Programm
Psychische Gesundheit (www.ag.ch/ggesundundzwäg) und
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz
durchgeführt.
Somit entstehen für die Teilnehmenden keine Kosten.

