



Mein Leben ist wertvoll - ich achte auf mich.

**Gesundheit und Sport für jeden,
auch für dich.**

Die bewusste und aufmerksame Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse ist die Voraussetzung für eine gelungene Entwicklung des Selbstbewusstseins. Wie sich ein Mensch in seinem Körper fühlt, hängt entscheidend von den Erlebnissen und Erfahrungen ab, die man in der Kindheit macht.

Die Kinder sollen lernen, dass jeder Mensch einzigartig ist, und egal wie er aussieht, etwas ganz Besonderes ist. Lernen, an sich selbst zu glauben und so ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln ist Grundvoraussetzung für die Achtsamkeit dem eigenen Körper, sowie den Mitmenschen gegenüber.

Durch vielfältige Bewegungsmöglichkeiten entwickelt sich ein inneres Bild vom eigenen Körper zum Steuern von Bewegungen in Zusammenspiel mit den verschiedenen Sinnen. Gemeinsame Lernerfahrungen stärken die Gemeinschaft und erweitern soziale Fähigkeiten.

