



## Kursangebot

### Fit, Gesund und Fröhlich – Selbstbestimmt Leben

#### Was erwartet Euch?

Nicht nur körperliche Fitness, sondern auch eine ausgewogene Ernährung sowie eine positive Lebenseinstellung sind elementare Bestandteile für ein gesundes, glückliches Leben. In diesem Kurs werden genau für diese drei Elemente verschiedene Übungen gezeigt, die im Alltag selbstständig umgesetzt werden können. Der Schwerpunkt liegt auf den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmer\*innen, die es zu berücksichtigen und stärken gilt.

Leitende Fragen sind dabei: Welche Übungen sind für mich sinnvoll? Wie können die Übungen im Alltag umgesetzt werden und was wird für eine Umsetzung benötigt?

Am Mittag wird ein gemeinsames Mittagessen zubereitet.

#### Kurs beinhaltet 3 Bausteine:

**Fit** – körperliche Fitness; Bewegung

**Gesund** – Ernährung; Genuss

**Fröhlich** – Achtsamkeit; Vitalität



**Ziel:** Glücklich sein!

Selbstbestimmte Entscheidungen treffen, die den eigenen Körper betreffen. Aus eigener Intention heraus nachhaltig die Einstellung verändern (Empowerment), Lernen von selbstanwendbaren Methoden, die im Alltag umgesetzt werden können, Stärkung der eigenen, individuellen Ressourcen.

**Zielgruppe:** Menschen mit Assistenzbedarf in Einrichtungen der Eingliederungshilfe. Im Anschluss an den Kurs erfolgt bei Bedarf ein Austausch mit den Betreuer\*innen.

**Zeitraumen:** 2 Tage á 5 Stunden pro Tag

**Teilnehmeranzahl:** max. 6-8 Personen (flexibel gestaltbar)

**Kursort:** bei Euch vor Ort in einem Gemeinschaftsraum, idealerweise mit einer Küchenzeile o.ä.

**Kurskosten:** 370€ pro Person inklusiv 2x Mittagessen

## *Wer sind wir?*



**Rebecca Maccioni**, Heilpädagogin mit langjähriger Erfahrung im Durchführen von inklusiven Bildungsangeboten in der Erwachsenenbildung. Ihr ist es ein Anliegen zu vermitteln, dass selbstbestimmte Entscheidungen zu einem glücklicheren Leben führen können und dass es lohnenswert ist auf seinen eigenen Körper zu hören. Dabei ist der Austausch mit anderen ebenso wichtig wie das Wahre individueller Bedürfnisse.



**Lea Sprügel**, Ernährungsmedizin M.Sc., arbeitet selbständig als zertifizierte Ernährungsberaterin, unter anderem bei der Camphill Gemeinschaft Lehenhof. Ihr liegt es am Herzen, eine achtsame Ernährung vermitteln zu können, die sowohl eine Wahrnehmung gegenüber den eigenen, individuellen Bedürfnissen als auch gegenüber der Lebensmittelqualität einschließt. Dabei steht die Selbstwirksamkeit jedes einzelnen im Mittelpunkt.

## Einblicke aus vergangenen Workshops



*Wir freuen uns von  
Euch zu hören!*