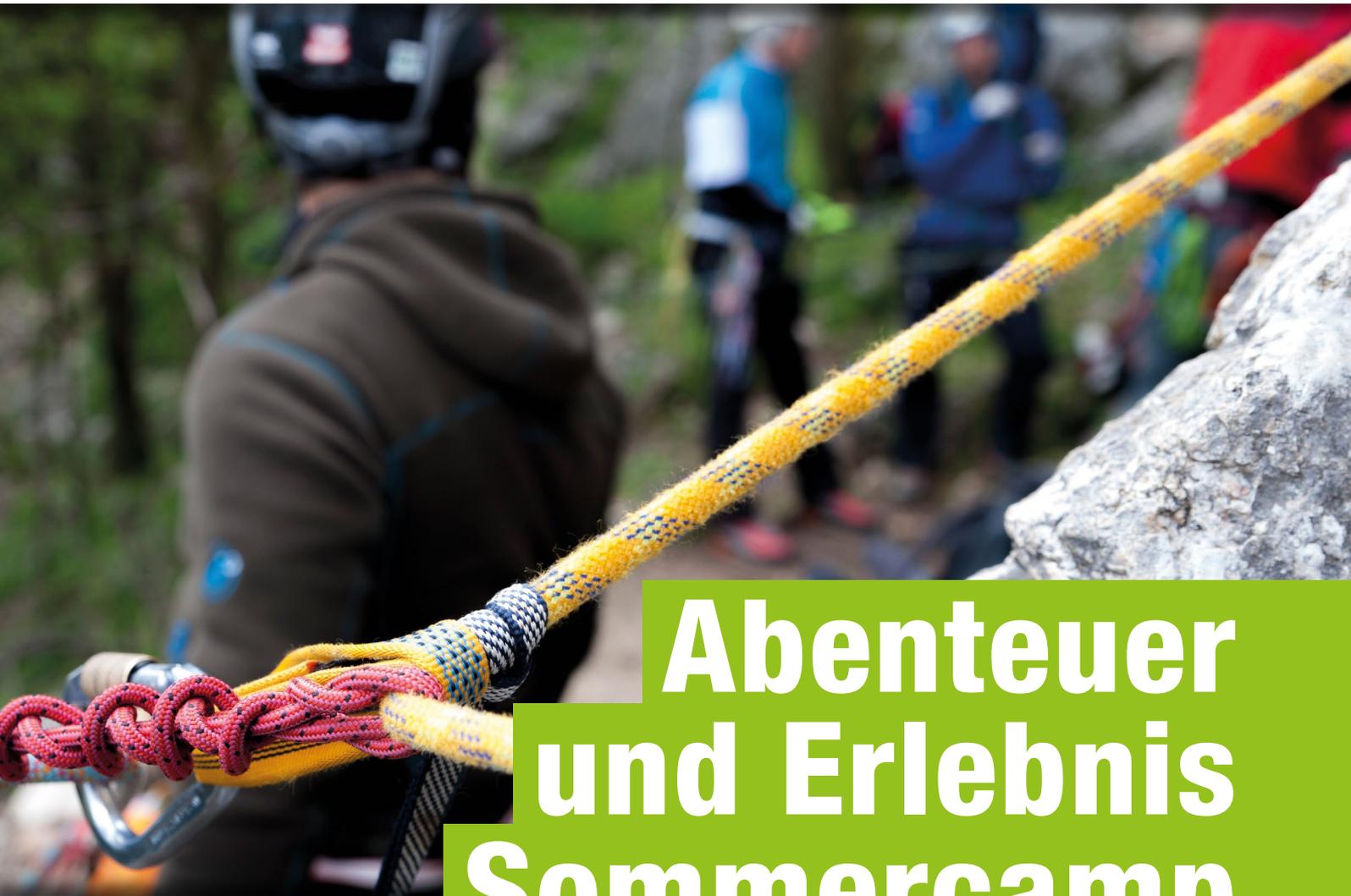




**ERLEBNIS
GESUNDHEIT**
Joachim Jauk

www.erlebnis-gesundheit.info
www.jerey-thomas.at

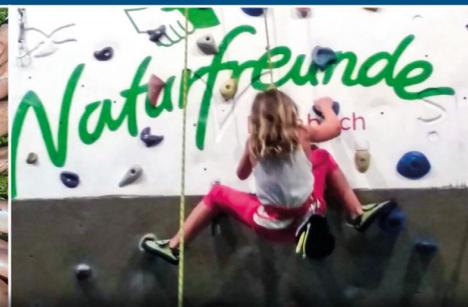


Abenteuer und Erlebnis Sommercamp

12. - 17. Aug. 2019

in Rosental und Bärnbach

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahre



STORE
ONLINE
MOBILE



Mag. Barbara Penz-Arzberger
8580 Köflach, apotheke8580.at





12. bis 17. August 2019

Abenteuer & Erlebnis Sommercamp in Rosental und Bärnbach

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahre

Wir, das Gesundheitszentrum Rosental, in Kooperation mit den Naturfreunden Bärnbach, laden wieder zum Abenteuer & Erlebnis Sommercamp ein! Nach dem Naturfreunde Motto **„Abenteuer erleben, Natur entdecken, Umwelt und Gesundheit pflegen“**, möchten wir Kindern und Jugendlichen ein abwechslungs- und lehrreiches Programm bieten. Unser Ziel ist, diese im Bereich Sport und Bewegung zu animieren und das Bewusstsein im Bereich der Nachhaltigkeit und Achtsamkeit für Umwelt und Natur zu schulen! Im Vordergrund stehen die Kooperation und das Miteinander im Team, denn „Gemeinsam geht vieles leichter“.

Bewegungsfunktionelles Training für Körper und Geist als Schlüssel zum Erfolg: Mit verschiedenen Trainingsmethoden aus dem sportwissenschaftlichen Bereich sowie der fernöstlichen Gesundheitslehre. Leichteres und schnelleres Lernen, Steigerung der Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie Kreativität, Erhöhung der Leistungsfähigkeit und vieles mehr.

Erlebnis-Bewegungsparcours: Mit unserem mobilen „Motorikpark“ und Bewegungs- und Koordinationstraining fördern wir Grundeigenschaften wie Balance, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, sowie Ausdauer und positives Sozialverhalten. Besonders geeignet für Teambuilding!

Survival – Orientieren, Wahrnehmen und (Über)leben in der Natur: In diesem Bereich beschäftigen wir uns mit verschiedenen Übungen rund um dieses Thema. In einer Zeit der Digitalisierung wird es immer wichtiger auch „Offline“ zu sein und sich wieder mit der Natur zu verbinden. Zum Abschluss werden wir eine Nacht im Freien verbringen.

Klettern und Baumklettern zur Gesundheits- und Entwicklungsförderung: Beansprucht den „Vierfüßer“ Mensch in seinem natürlichen Bewegungsablauf – Raumorientierung, Achtsamkeit, Balance, physische sowie

psychische Ausdauer, Kraft und für einen gesunden Kinderrücken.

Kinder in Balance mit Tao Yoga und Doin Shiatsu: Fernöstliche Körperübungen, Atem-Entspannungstechniken und Akupressur zur Entwicklung und Erhaltung von körperlicher Gesundheit, psychischer Ausgeglichenheit und geistigem Wachstum.

Umwelt- und Naturschutz: Der Schutz der Insekten (Bienen, Schmetterlinge, Regenwürmer, ...) steht hier im Vordergrund. In den letzten 30 Jahren sind weltweit ca. 75 % der Insekten verschwunden. Deshalb ist uns die Bewusstseinsbildung hier ein großes Anliegen. Wir werden uns mit verschiedenen Möglichkeiten beschäftigen zum Schutz dieser artenreichen Tierklasse der Erde.

Ganzheitliche Ernährungslehre: Thema „Darmgesundheit und deren Wirkung auf Körper und Psyche“ mit Gastreferentin Dr. Sonja Savic. Die denaturierte Nahrung hat sehr starken Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit – Übergewicht, Allergien, Konzentrationsschwäche, depressive Verstimmungen, Hyperaktivität und vieles mehr, können die Folge sein. Sie erfahren wertvolle Infos und Tipps zu diesem sehr „heißen“ Thema.

Programmänderungen vorbehalten.

Organisation und Infos

Joachim Jauk (Dipl. Gesundheits-Outdoortrainer, Trainer Tao Yoga Doin Shiatsu, Body Brain Activity, Übungsleiter Sportklettern), Tel.: 0676 / 47 29 165, www.erlebnis-gesundheit.info

Thomas Jerey (Sportwissenschaftler, Trainer und Personal Coach, Ehem. Mitglied des Österreichischen 5-Kampf-Nationalteams), Tel.: 0676 / 83 38 78 33, www.jerey-thomas.at