GymnasiumWildeshausen

Projektwoche
"Mit Marco Polo in die weite Welt"
9. - 14. Juli 2012

PROJEKTBESCHREIBUNG

Projektnummer: C3

Projekttitel: "Wellness" im Reich des Kublai Khan

Zielgruppe: Jg. 7 - 11 **max. Teilnehmerzahl:** 20

Projektleiter/in 1: (Name, Vorname) Peschke-Buck, Sabine

Projektleiter/in 2: (Name, Vorname) Dr. Schönemann-Behrens, Petra

Projektbeschreibung:

Schon früh findet sich in Asien eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Wohlbefinden stellt sich nach dieser Vorstellung ein, wenn Körper und Geist im Einklang miteinander sind.

Diese Art "Wellness" wollen wir näher kennen lernen, wobei es viel auszuprobieren gibt, z.B:

- Tai chi
- Qi gong
- Yoga
- Meditation
- Mandalas als besondere Form der Meditation
- Feng shui
- TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)

Neugierig geworden? Gut so!

Foto

Besondere Hinweise: Da wir uns viel bewegen werden, solltet ihr in bequemer Kleidung erscheinen. Für Yoga und Meditation benötigt ihr eine Decke und evtl. ein kleines, festes Kissen. Kalte Füße freuen sich über rutschfeste Socken.