

WORKSHOP Ausbalanciert: gesund & lecker



Was während der MIA auf den Tisch kommt entscheiden wir. Woher das Essen kommt, wie wir es lecker zubereiten und was zu einer gesunden und ausgewogenen

Ernährung gehört, das lernen wir in diesem Workshop und probieren es gleich praktisch aus. Unterstützt werden wir dabei von der Ernährungsberaterin Katja Otte. Dass Essen mehr ist als nur satt zu werden, ... dass Essen sogar glücklich macht - diese Erfahrung wollen wir während der MIA gern mit euch teilen.

Nachmittags geht diese Workshopgruppe jeweils ins Freibad (wenn es wettertechnisch geht).

WORKSHOP Harmonie: mit mir im Einklang



„Ich bin einzig aber nicht immer artig & wie möchte ich eigentlich sein?“ - Wir gehen mit dir auf die Reise zu dir selbst. Entdecke mit uns

spannende Schätze und finde heraus wer du bist. Dein persönliches Profil kannst du dir so gestalten wie es dir gefällt.



kurze Anfahrtsbeschreibung mit dem Auto: aus nördlicher und östlicher Richtung

- Autobahn A14 Abfahrt Bernburg auf B6 Richtung Quedlinburg fahren
- Ausfahrt Thale/Friedrichsbrunn/Westerhausen nehmen
- im Kreisverkehr 2. Ausfahrt Richtung Thale/Warnstedt fahren
- im Kreisverkehr vor Thale 1. Ausfahrt nach Timmenrode nehmen
- in Timmenrode links nach Wienrode abbiegen
- in Wienrode 1. Straße links, dann an der Gabelung links halten
- 2. Straße links abbiegen und circa 3 km bis zum Forsthaus fahren

WAS ?

Montag, 30.7.

um 14 Uhr Anreise im Forsthaus Eggerode 38889 Wienrode (bei Thale)

- ★ Kennenlernen
- ★ Organisatorisches
- ★ Gemeinsames Kochen

Abends ★ Einstieg ins Thema

Dienstag, 31.7. bis Donnerstag 2.8.

Tagsüber parallel 3 Workshops. Ihr durchlauft in 3 Gruppen die Workshops, macht also jeden Tag einen anderen.

10 - 13 Uhr ★ **Ausbalanciert:**
und gesund & lecker
14.30 - 17 Uhr ★ **Balanceakt:**
Anspannung & Entspannung

★ **Harmonie:**
mit mir im Einklang

nachmittags & abends ★ Kreatives
★ Lagerfeuer & Grillen
★ selbstgestaltetes Abendprogramm

Freitag, 3.8.

bis 12 Uhr ★ Aufräumen
★ Auswertung der Woche
★ Abschlusspiel

um 12 Uhr Abreise vom Forsthaus Eggerode

WORKSHOP Balanceakt: Anspannung & Entspannung

Bewegung, Anspannung, aber auch Entspannung helfen uns, uns wohl in unserem Körper zu fühlen, ihn zu spüren und ausgeglichen zu sein.

Gemeinsam wollen wir daher verschiedene Bewegungsmöglichkeiten mit euch ausprobieren, die euch Anspannung & Entspannung erleben lassen. Dabei sind z.B.



Klettern
akrobatische Elemente
Yoga
Traumreisen
Bewegungsspiele



Ein Kooperationsprojekt von:



Evangelische Jugendarbeit /
Rauhes Haus



Diakonie

Diakonisches Werk im
Kirchenkreis Halberstadt e.V.



& dem AK Mädchen*arbeit in Halberstadt

gefördert durch:



sowie

die Gleichstellungsbeauftragte des LK Harz

WO ?

Forsthaus Eggerode
38889 Wienrode
bei Thale

TEILNAHMEBEITRAG

TN-Beitrag: 30 €

Mitzubringen sind:

Bettwäsche und Bettlaken
(siehe auch beiliegende Packliste)

INFO & ANMELDUNG

bei: Unabhängiger Frauenverband
Landkreis Harz e.V. (UFV)
Antje Maier
Juri-Gagarin-Str. 19
38820 Halberstadt

Tel: 03941 / 601192
E-mail: lilith@ufv-halberstadt.de
Internet: www.ufv-halberstadt.de

Körper, Geist & Seele: Mädchen* in Balance

Mädchen*woche
im Forsthaus Eggerode
bei Thale

Mädchen In Aktion*

Körper, Geist & Seele:
Mädchen* in Balance

Mädchen*woche
im Forsthaus Eggerode (bei Thale)
vom 30. Juli - 3. August 2018

Workshops
für Mädchen* von 10 bis 16 Jahren

- **Ausbalanciert:** gesund & lecker
- **Balanceakt:** Anpannung & Entspannung
- **Harmonie:** mit mir im Einklang

Info und Anmeldung bei
UFV: Antje Maier
Tel: 03941 / 601192
E-mail: lilith@ufv-halberstadt.de
Internet: www.ufv-halberstadt.de

Teilnahmebeitrag: 30 €
inklusive Verpflegung, Unterkunft & Programm

Ein Kooperationsprojekt von:
Zora e.V., ASB, KgKJH, Diakonie

Gefördert durch:
die Gleichstellungsbeauftragte des LK Harz & **AKTION INMENSCH**

30. Juli - 3. August 2018