



## **Vitalitätstag als Weiterbildungstag für Ihr Lehrerteam:**

### **Mehr Energie, Gesundheit, Ruhe und Wohlbefinden im schulischen Alltag!**

#### **Teil 1: Mehr Energie und Brain Power im Unterricht? Ja, gerne!**

Die Teilnehmenden lernen über gesundheitliche und ernährungstechnische Erkenntnisse, wie sie ihre Energie und Konzentrationsfähigkeit für den Unterricht aber auch für ihr Privatleben steigern können. Die Informationen werden leicht verständlich vermittelt.

#### **Teil 2: Der Kochkurs für Energie, Konzentrationsfähigkeit und Teamgeist**

Die Teilnehmenden kochen gemeinsam verschiedene Gerichte, welche die erarbeiteten Ernährungsprinzipien untermauern. Diese durchaus lustvolle Tätigkeit führt zu neuen sozialen Interaktionen in der Gruppe, was sich positiv auf den Teamgeist auswirkt.

#### **Teil 3: Burnout? Nein Danke!**

Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für das Burnout-Syndrom. Sie erfahren über die physiologischen (körpereigenen) Aspekte des Syndroms, und wie sie ihnen vorbeugend entgegenwirken können. Die Teilnehmenden lernen wie der Körper in Stress versetzt wird, was er für Nährstoffe braucht um Stress entgegenzuwirken und in welchen Lebensmitteln sie zu finden sind. Am Schluss kennen sie zehn präventive Massnahmen gegen Burnout.

#### **Teil 4: Gesundheitsförderung im Klassenzimmer**

Vieles kann gemacht werden, um die Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit der Lernenden im Unterricht zu fördern. Die Teilnehmenden lernen wie sie ihr Klassenzimmer und ihre Schule zur aktiven Stätte der Gesundheit machen können.

#### **Singen zur Entspannung, zum Wohlbefinden und zur Teamgeistförderung**

Optinutrition™ arbeitet seit 2007 mit „The Generations“ zusammen. The Generations bieten klangvolle Workshops für Weiterbildungstage an, die sowohl Freude als auch Teamgeist und Entspannung aufkommen lassen. Dieser einstündige Workshop verleiht Ihrem Vitalitätstag eine zusätzliche beschwingte Note. Eine mögliche Ergänzung zum Kochkurs.

Geleitet wird der Vitalitätstag durch Chantal Biert, diplomierte Betriebsausbildnerin IAP und diplomierte Ernährungs- und Nährstofftherapeutin ION.

#### **Die Planung, Organisation, Durchführung und Kosten erfolgen nach Absprache.**

Weitere Gesundheitsthemen können nach Ihrem Wunsch berücksichtigt werden. Dieser Workshop wird auf Deutsch, Englisch oder Französisch durchgeführt. Wir freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit mit Ihrem Lehrerteam.

Für weitere Infos kontaktieren Sie bitte **Optinutrition™** unter [www.optinutrition.ch](http://www.optinutrition.ch).