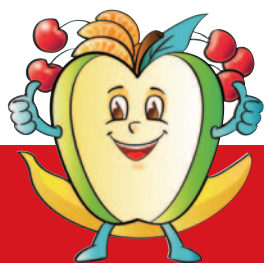


DER GESUNDHEIT AUF DER SPUR

Gesundheitstipps für den Kinderalltag

ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT



INHALT

Ernährung

Bewegung

Psychosoziale Gesundheit

Kurzprofile der Beitragserstellenden

Zum Download der Broschüre
einfach hier scannen:



Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie - Prävention, Bahnhofstraße 35, 9010 Klagenfurt am Wörthersee; **Installation/Fotos:** Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie - Prävention, Bigstock, Mag.^a Christa Maria Kraigher; **Druck:** StadtDruckerei, Abt. Stadtkommunikation, Neuer Platz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee



Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

auch wenn so manche Kinder beim Gedanken an Gemüse und Obst manchmal das Gesicht verziehen: Gesundes Essen kann auch Spaß machen und vor allem schmecken. Dieser Gedanke war der Startschuss und ausschlaggebend für eine Reihe von Maßnahmen und Veranstaltungen in Klagenfurts Kindergärten im Rahmen des neuen Gütesiegels "Gesunder Kindergarten".

Ziel dieses Programms ist es, durch Lebendigkeit, Freude und Zusammenarbeit Kinderbetreuungseinrichtungen zu einem gesunden Miteinander zu verhelfen, das Gesundheitsbewusstsein zu stärken und schon den Kleinsten Gesundheitskompetenzen zu vermitteln. Die Betreuungsbandbreite dabei ist riesig! Sie umfasst so gut wie alle Facetten der täglichen Praxis: gezielte und ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung, Mobbingprävention sowie Fragen zum Medienkonsum und zur Sexualentwicklung.

Die vorliegende Broschüre soll nun Ihnen als Eltern die ersten Ergebnisse und viele gesunde Tipps und Tricks zu den verschiedenen Themen präsentieren und ich hoffe, Sie können diese in Ihren Alltag einfließen lassen. Ich bin auf die weitere Entwicklung dieses tollen Programms gespannt und freue mich, dass Sie gemeinsam mit Ihren Kindern an der Umsetzung mitarbeiten und so zu einem gesunden und aktiven Miteinander beitragen!

Mag. Franz Petritz
Gesundheitsreferent

1. WAS IST EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG?

Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst die kindliche Entwicklung positiv und bildet die Grundlage für ein gesundes Ernährungsverhalten im späteren Leben, da sich Vorlieben für bestimmte Lebensmittel bereits in jungen Jahren herausbilden.

Bei der Lebensmittelauswahl für eine gesunde Ernährung kommt der Lebensmittelvielfalt eine große Bedeutung zu. Eine abwechslungsreiche Auswahl unterschiedlichster gesundheitsförderlicher und nährstoffreicher Lebensmittel soll getroffen werden.

Die Wahl soll dabei den Kindern selbst überlassen sein.¹

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Vollkorngetreide machen den größten Teil einer ausgewogenen Ernährung aus. Diese Lebensmittel sollen durch Milch und Milchprodukte, Fisch, Geflügel und magerem Fleisch ergänzt werden.

Bei der Zubereitung ist zu beachten, dass kindergerecht gewürzt wird, das heißt, dass scharfe Gewürze gar nicht sowie Zucker und Salz nur sehr sparsam verwendet werden.

2. WIE VIEL SOLLEN KINDER IM KINDERGARTENALTER ESSEN?

Jedes Kind hat einen individuellen Energiebedarf. Das Kind sollte daher selbst entscheiden dürfen, wie viel es essen möchte. Als grober Anhaltspunkt dient die **Kinderhand als Maß für eine Portion**.² Als Maß für zerkleinerte und kleinstückige Lebensmittel, wie Trauben, Beeren, Mais, Bohnen, Reis und Getreide werden zwei Hände herangezogen, die zu einer Schüssel geformt sind.



¹ Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH. (2020). Richtig essen von Anfang an! Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder.

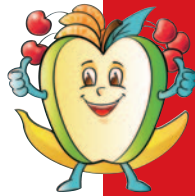
https://www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/2cb915f75713b21f8b5cde4e8980af5a3d2b2616/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/2020_05_05_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen_1-3_Jahre_FINALE_VERSION_SEP_14.pdf

² Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH. (2020). Richtig essen von Anfang an! Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder.

https://www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/2cb915f75713b21f8b5cde4e8980af5a3d2b2616/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/2020_05_05_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen_1-3_Jahre_FINALE_VERSION_SEP_14.pdf

3. WAS SOLLEN DIE KINDER ESSEN?

Für die Lebensmittelauswahl kann man sich an dem Ampelsystem orientieren (grüne, gelbe und rote Lebensmittelgruppen):



Die rote Ampelstufe umfasst die Lebensmittel Fette, wie Öl, Margarine und Butter sowie Süßigkeiten. Bei diesen Lebensmitteln ist zu beachten, dass diese von Ihren Kindern sparsam verzehrt werden.













Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch, Wurst sowie Fisch sind der gelben Ampelstufe zuzuordnen. Diese Lebensmittel sollen ihre Kinder mäßig verzehren. Sie dienen der Ergänzung der grünen Lebensmittelgruppen.

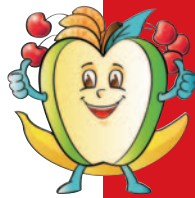


Zu den Lebensmitteln der grünen Ampelstufe gehören Getränke, wie Wasser und ungesüßte Tees, Brot, Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Ein reichlicher Verzehr ist für diese Lebensmittel empfohlen.

4. EMPFOHLENE AUFNAHME FÜR EIN- BIS DREIJÄHRIGE KINDER³

Lebensmittelgruppen inkl. der empfohlenen Aufnahme	Lebensmittel Beispiele	1 durchschnittliche Portion		
		Mengen- angabe	Beispiel	Handgröße von Ein- bis Dreijährigen
Getränke pro Tag: 6 – 7 Portionen 	Trinkwasser	125 ml	½ Glas (125 ml)	-
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst pro Tag: 3 Portionen Gemüse 3 Portionen Hülsenfrüchte 2 Portionen Obst   	<u>Gemüse:</u> Mais, gegart 90 g Babykarotten, gegart 90 g Brokkoli, gegart 90 g <u>Gemüse, Rohkost:</u> Gurke, roh 50 g Tomate 50 g Paprika 50 g <u>Hülsenfrüchte:</u> Linsen, gekocht 60 g Kidneybohnen, gegart 60 g <u>Obst:</u> Banane 50 g Apfel 50 g Erdbeeren 50 g	90 g 90 g 90 g 50 g 50 g 50 g 60 g 60 g 50 g 50 g 50 g	4 Esslöffel 4 Esslöffel ca. 8 Röschen 8 Scheiben, 0,5 cm ½ Stück 3 Stück 3 gehäufte Esslöffel 4 EL ½ Banane ¼ kleiner Apfel 3 mittlere Erdbeeren	2 Handvoll 2 Handvoll 2 Handvoll 2 Handvoll 1 Handvoll 2 Handvoll 2 Handvoll 2 Handvoll 1 Handvoll 1 Handvoll 2 Handvoll
Getreide und Kartoffel 5 Portionen pro Tag  	Vollkornbrot Kornspitz/Semmel Müsli/Getreideflocken Reis/Getreide, roh Kartoffeln (1 Stück klein \approx 60 g)	30 g 30 g 30 g 30 g 120 g	1 ½ kleine Scheiben ½ Kornspitz 3 Esslöffel 1 ½ gehäufte Esslöffel 2 kleine Kartoffeln	1 ½ Handflächen 1 Handfläche 2 Handvoll - 2 Fäuste
Milch und Milchprodukte 3 Portionen pro Tag   	Milch Joghurt Topfen, Hüttenkäse Käse (1 Scheibe \approx 20 g)	125 ml 100 g 50 g 20 g	½ Glas ca. ½ Becher 1 ½ gehäufte Esslöffel 1 Scheibe	- - 1 Faust -
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier pro Woche: 1 – 2 Portionen Fisch 3 Portionen Fleisch/Wurst 1 – 2 Eier 	Fisch (z. B. Lachs, gegart) Fleisch Wurst (1 Scheibe \approx 10 g) Ei, mittelgroß	50 g 50 g 50 g 70 g	50 g 50 g 5 Scheiben 1 Stück	1 Handfläche 1 Handfläche - 1 Faust
Fette und Öle (inkl. Nüsse) 5 Teelöffel pro Tag	Öl Nüsse gemahlen	5 g 5 g	1 Teelöffel 1 Teelöffel	- -
Fettes, Süßes und Salziges max. 1 Portion	selten			

³ Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH. (2020). Richtig essen von Anfang an! Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder. https://www.richtigessenvonanfangan.at/download/0/0/2cb915f75713b21f8b5cde4e8980af5a3d2b2616/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/2020_05_05_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen_1-3_Jahre_FINAL_VERSION_SEP_14.pdf



5. EMPFOHLENE AUFNAHME FÜR VIER- BIS ZEHNJÄHRIGE KINDER⁴

Lebensmittelgruppen inkl. der empfohlenen Aufnahme	Lebensmittel Beispiele	1 durchschnittliche Portion	
		Beispiel	Handgröße von Vier- bis Zehnjährigen
Getränke pro Tag: 8 –10 Portionen = 1 – 1,2 Liter	Trinkwasser	½ Glas (125 ml)	-
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst pro Tag: 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte 2 Portionen Obst	<u>Gemüse:</u> Tomate Karfiol <u>Hülsenfrüchte:</u> Erbsen <u>Obst:</u> Marille Erdbeeren	1 Stück 1 Stück	1 Handvoll 2 Handvoll 2 Handvoll 2 Handvoll
Getreide und Kartoffeln 5 Portionen pro Tag	Vollkornbrot Reis/Getreide Kartoffeln		2 Handvoll
Milch und Milchprodukte 3 Portionen pro Tag	Milch Joghurt Käse (1 Scheibe \cong 20 g)	½ Glas (125 ml) ½ Becher 1 – 1,5 Scheiben	
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier pro Woche: 1 – 2 Portionen Fisch 3 Portionen Fleisch/Wurst max. 2 Eier	Fisch Mageres Fleisch Wurst (1 Scheibe \cong 10 g) Ei, mittel	60 – 70 g 60 – 70 g 5 – 7 Scheiben 1 Stück	1 Handfläche 1 Handfläche - -
Fette und Öle (inkl. Nüsse) pro Tag: 3 Teelöffel Öle & Fette 2 Teelöffel Nüsse	Öl Nüsse	1 Teelöffel 1 Teelöffel	- -
Fettes, Süßes und Salziges max. 1 Portion	selten 1 Portion \cong 1 Kugel Eis oder einer Rippe Schokolade		

Anmerkung: Aufgrund der großen Schwankungsbreite des Nährstoffbedarfs von Kindern zwischen vier und 10 Jahren wird in dieser Tabelle weitestgehend auf

Empfehlungen zur Mengenangabe verzichtet. Als **Maß für eine Portion** dient insbesondere die **Größe der Kinderhand**.

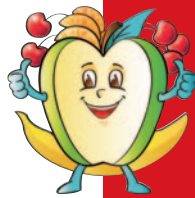
⁴ Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH. (2020). So schmeckt's uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige. https://www.richtigessenvonanfangan.at/download/0/0/96fdb0d9ff55a00619851957bae657901b0c7e6/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/AGES_Broschüre_So-schmeckts-uns-allen_4-10_2020_final.pdf



6. AUSGEWÄHLTE TIPPS FÜR DIE GEMEINSAME NAHRUNGSZUBEREITUNG⁵

- Gemeinsames Erstellen einer Einkaufsliste
- Gemeinsames Einkaufen (Klagenfurter Märkte, Supermarkt)
- Gemeinsames Festlegen der zeitlichen und räumlichen Abfolge und Besprechen der Zubereitungsschritte
- Gemeinsame Vorbereitung des Arbeitsplatzes und des Küchenzubehörs
- Arbeitsanweisungen erklären und vorzeigen
- Zur Veranschaulichung ein Foto des fertigen Gerichts und der Zubereitungsschritte vorzeigen
- Gemeinsam die Hände gründlich waschen und desinfizieren
- Einbeziehen der Kinder bei der Reinigung

⁵ Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung. (2012). Essen und Trinken im Kindergarten. https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/WiNKi/Kindergaerten/WINKI_kochen_mit_kindern_PAG_FIN.pdf



7. REZEPTIDEEN

7.1 LUSTIGE BROTGESICHTER

Bekanntlich isst das Auge mit, weshalb gemeinsames und kreatives Anrichten der Speisen die Akzeptanz gesundheitsförderlicher Mahlzeiten erhöht. Probieren Sie doch einmal unsere lustigen Brotgesichter aus!

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Kräutertopfen oder Butter
- 4 Scheiben Schinken
- 1 kleine Karotte
- ½ rote Paprika
- ½ Salatgurke
- Schnittlauch, Kresse

Zubereitung:

- 1) Wasche das Gemüse und lege es in ein Abtropfsieb.
- 2) Nun schneide das Gemüse in Streifen oder Scheiben (siehe Bilder). Lege es dann auf einen Teller.
- 3) Bestreiche die Brotscheiben mit Kräutertopfen oder Butter.
Wenn du willst, lege ein Blatt Schinken darauf.
- 4) Jetzt kannst du aus dem geschnittenen Gemüse dein Brotgesicht gestalten. Viel Spaß dabei!

Tipp: Für die Haare oder den Bart schneide den Schnittlauch und auch die Kresse mit der Schere.



7.2 VOLLKORNBRIOCHES

Im Rahmen des Gütesiegels „Gesunder Kindergarten“ bereitete Seminarbäuerin Gabriele Egger gemeinsam mit den Kindern Vollkornbrioches (französisches Kleingebäck) zu.
Auch dieses Rezept lädt zum gemeinsamen Zubereiten ein:

Zutaten für 20 Stück:

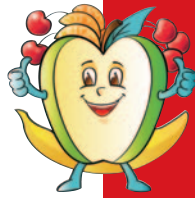
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g griffiges Mehl
- 1 Pkg. Trockengerst
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- geriebene Schale einer ungespritzten Zitrone
- 75 g zerlassene Butter
- 50 g Zucker
- ca. 1/4 l Milch
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

- 1) Vermische für den Teig Mehl mit der Trockengerst und den anderen trockenen Zutaten.
- 2) Gib nun auch leicht erwärmte Milch und die darin zerlassene Butter dazu und verknete die Zutaten gut miteinander.
- 3) Lasse den Teig gehen und forme ihn zu verschiedenem Kleingebäck aus.
- 4) Lasse die Kleingebäcke wieder kurz aufgehen und bestreiche diese mit dem Ei.
- 5) Backe die Kleingebäcke bei ca. 200 Grad ca. 20 Minuten.



Anleitung: Einstrangknoten



7.3 APFEL-DESSERT

Zutaten für 5 Portionen:

- 250 g Topfen
- 250 g Joghurt
- 2 EL Honig
- Zimt, Vanillezucker
- 2 mittelgroße Äpfel

Zubereitung:

- 1) Topfen, Joghurt, Zimt, Honig und Vanillezucker gut verrühren.
- 2) Äpfel fein reiben und mit der Creme verrühren.



7.4 SELBSTGEBACKENES BROT

Brot selbst backen, weil's Laune macht und besser schmeckt!

Zutaten für den Sauerteig:

- 350 g Roggenmehl
- 350 ml lauwarmes Wasser

Zutaten für das Anstellgut:

- 250 g Roggenvollkornmehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Sauerteig

Zutaten für das Brot:

- 250 g Roggenvollkornmehl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250-300 ml lauwarmes Wasser
- 1 g Trockengerm (bei frischem Sauerteig)
- 15 g Salz
- Brotgewürz



Zubereitung:

1) Sauerteig

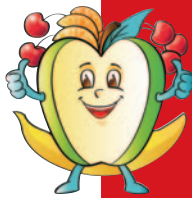
- Tag 1: 100 g des Mehls und 100 ml lauwarmes Wasser in einer großen Schüssel verrühren und zugedeckt (Geschirrtuch oder Teller) an einen warmen Ort stellen.
- Tag 2: 50 g des Mehls und 50 ml lauwarmes Wasser hinzugeben, gut verrühren und weiter zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Tag 3: 100 g des Mehls und 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben, gut verrühren, nach 12 Stunden nochmals kräftig umrühren und anschließend weiter zugedeckt stehen lassen.
- Tag 4: 100 g des Mehls und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren. Zugedeckt nochmals 24 Stunden stehen lassen. Fertigen Sauerteig in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

2) Zubereitung des Anstellguts

- Alle Zutaten für das Anstellgut verrühren.
- Zugedeckt 24 Stunden rasten lassen.

3) Brot backen

- Alle Zutaten für das Brot verrühren.
- Zu einem Laib formen und zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Backrohr vorheizen (220° C Ober-/Unterhitze).
- Brot ins Rohr schieben und 20 Minuten bei 220 Grad backen, dann die Hitze auf 160 Grad reduzieren und weitere 20-25 Minuten backen.
- Tipp: feuerfestes Gefäß mit Wasser während des Backvorganges ins Rohr stellen. Verhindert austrocknen und macht eine schöne Kruste.



7.5 ENERGIEBÄLLCHEN

Zutaten:

- 100 g Mandelkerne
- 150 g Marillen getrocknet
- ca. 20 ml Leitungswasser oder etwas Orangensaft
- 1 Prise Zimt

Zum Wälzen:

- ca. 40–50 g Kokosraspeln

Zubereitung:

- 1) Mandeln fein hacken.
- 2) Trockenfrüchte fein schneiden.
- 3) Mandeln und Trockenfrüchte miteinander vermischen und die restlichen Zutaten zur Masse hinzufügen und verrühren.
- 4) Mit feuchten Händen zu Kugeln formen (ca. 20 Stück) und in den Kokosraspeln wälzen.
- 5) Im Kühlschrank luftdicht verpackt bleiben sie ca. 2 Wochen frisch.



7.6 ROHKOSTSTIFTE MIT JOGHURT DIP

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Karotten
- ½ Salatgurke
- 1 Paprika
- 4 Radieschen

Für den Dip:

- 1 Becher Joghurt natur
- 1 Packung Topfen
- Schnittlauch und grüne Petersilie
- Salz und etwas Pfeffer
- Knoblauch

Zubereitung:

- 1) Das Karotten, Salatgurke, Paprika und die Radieschen waschen und je nach Bedarf in Streifen oder Scheiben schneiden.
- 2) Joghurt und Topfen verrühren und mit den Kräutern, Salz und etwas Pfeffer abschmecken.



8. BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER IM KINDERGARTENALTER



https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2021-03/fgoe_bewegungsempfehlungen_kinder_bfrei.pdf



BEWEGUNG

Die positive Wirkung von körperlicher Bewegung auf die Gesundheit gilt heutzutage als belegt. Insbesondere ist eine ausreichende Bewegung für ein gesundes Aufwachsen unabdingbar und stellt deshalb ein Kernelement des gesunden Lebensstils von Kindern bereits im Kindergartenalter dar.

Doch wie viel Bewegung ist für Kinder im Kindergartenalter empfehlenswert?

Laut den Österreichischen Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich sollen sich Kinder im Kindergartenalter (3-6 Jahre) **täglich mindestens drei Stunden** bewegen. Die Bewegung kann dabei über den ganzen Tag verteilt werden. In einer dieser drei Stunden sollen sich die Kinder mit mittlerer bis höherer Intensität bewegen, sodass die Kinder auch zum Schnaufen kommen.⁶

Bewegung an der frischen Luft...

- wirkt stimmungsaufhellend,
- stärkt die Abwehrkräfte und
- regt bei Sonnenschein die Produktion von Vitamin D an.

Der Fonds Gesundes Österreich betont, dass in dieser Altersgruppe stets **Freude und Spaß an der Bewegung** an oberster Stelle stehen und die Bewegungsarten altersgerecht und abwechslungsreich gewählt werden sollen.

Um Ihnen dies zu erleichtern, finden Sie im Folgenden Tipps, Tricks und praktische Beispiele, um mehr Bewegung in den Alltag Ihres Kindes zu bringen.

⁶ Fonds Gesundes Österreich. (2020). Österreichische Bewegungsempfehlungen. Wissensband 17. Wien.

9. BEWEGUNGSTIPPS FÜR DEN ALLTAG

9.1 MOBILISATION

Übung 1: „Katzenbuckel – Hängebauchschwein“

- Eine Position auf allen Vieren einnehmen.
- Abwechselnd einen runden Rücken machen und den Rücken durchhängen lassen.



Übung 2: Übung im Stehen

- Oberkörper locker nach unten hängen lassen.
- Wirbel für Wirbel aufrichten.



9.2 GLEICHGEWICHTSTRAINING

Übung 3: „Auf einem Bein stehen“

- Abwechselnd auf dem rechten und linken Bein stehen.
- Als Steigerung blind oder auf wackligem Untergrund (z.B. Matte) auf dem rechten oder linken Bein stehen.



Übung 4: „Superman“

- In Bauchlage Arme und Beine vom Boden anheben (Blick Richtung Boden, Bauch anspannen).
- Als Steigerung die Arme und Beine gegengleich anheben.



9.3 DIE BESTEN 10 ASANAS (KÖRPERHALTUNGEN) FÜR KINDER

Mag^a Christa Maria Kraigher, Inhaberin des Unternehmens Ambika - Yoga & Mind in Klagenfurt und Ebenthal hat ihre 10 Lieblings-Asanas ausgesucht,

die ihrer Erfahrung nach die grundsätzlichen Themen der Altersgruppe „Kindergarten“ gut abdecken und fördern.

KATEGORIE „KONZENTRATION“

BAUM – Vrikshasana

Wirkungen:

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Fokussierung auf eine Sache
- Förderung des Gleichgewichts
- Kräftigung von Bein- und Fußmuskulatur
- Stärkung des Nervensystems
- Förderung der Selbstsicherheit (gesehen werden – sich großmachen)

Anleitung:

- Verwurzele dich mit den Füßen gut mit unserer Erde, stehe ganz bewusst auf deinen Fußsohlen.
- Von deinen Fußsohlen wachsen gesunde, kräftige Wurzeln immer tiefer hinunter in die Erde. Sie halten dich gut, du bist ein starker, gesunder, großer Baum. Wachse gleichzeitig nach oben und verbinde dich mit dem Himmel.
- Hebe nun 1 Bein und stelle den Fuß gegen die Innenseite von deinem Unterschenkel oder Oberschenkel. Das Knie vom gehobenen Bein zeigt weit nach außen zur Seite. Falte deine Hände über den Kopf.
- Du bist verwurzelt mit der Erde und verbunden mit dem Himmel.
- Bleib einige Atemzüge auf einem Bein stehen. Stell dir vor, wie groß du bist als Baum und konzentriere dich auf einen Punkt in deiner Umgebung. So kannst du das Gleichgewicht gut halten.
- Dann stellst du den Fuß wieder ab und wiederholst die Übung auf der anderen Seite.
- Für Profis: Besonders gut konzentrieren musst du dich, wenn du deine Augen schließt.



ADLER - Garudasana

Wirkungen:

- Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur
- Förderung des Gleichgewichts
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der Selbstsicherheit (der Adler hat alles im Blick und ist ein Krafttier)

Anleitung:

- Stell dich mit geschlossenen Beinen hin.
- Beuge die Ellbogen und kreuze die Arme, sodass dein rechter Ellbogen über die Beuge des linken Armes reicht.
- Lege die Handinnenflächen aneinander und forme einen Schnabel.
- Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein und verwurzle dich fest mit der Erde.
- Konzentriere dich auf einen Punkt vor dir, damit du das Gleichgewicht gut halten kannst.
- Gehe leicht in die Knie und schlinge das rechte Bein von vorne nach hinten um das linke Bein.
- Achte auf einen geraden Oberkörper und stehe ganz ruhig.
- Beuge deinen Oberkörper nach vorne und schwebe über Berg und Tal wie ein edler Adler.



KATEGORIE „RUHE & ABBAU VON SPANNUNGEN“

LÖWE - Simhasana

Wirkungen:

- Die ABSOLUTE Nummer 1 wenn es darum geht, Spannungen abzubauen.
Hilft auch uns Erwachsenen!
- Abbau von Wut, Ärger, Zorn, Hass, Aggressionen
- Sorgt außerdem für Mut und Kraft sowie Selbstvertrauen
- Vorbeugung gegen Heiserkeit und Aufregung beim Sprechen

Anleitung:

- Wenn du ein Löwe sein möchtest, setze dich auf deine Fersen und lege die Hände auf die Oberschenkel wie Löwenpranken.
- Spreize die Finger und strecke deine Krallen fest aus.
- Atme tief ein und beim Ausatmen reißt du Augen und Mund auf.
Außerdem streckst du deine Zunge so weit wie möglich heraus.
- Wenn du ausatmest, pfauche lange vom Bauch heraus (Ärger sitzt immer unten) durch den Mund aus, ein gefährliches Pfauchen. Es kann leise sein oder wenn du magst, brülle so laut du kannst, um dich abzureagieren.
- Entspanne kurz, danach verwandle dich wieder in den König der Tiere, sei stolz und grimmig.
Diese Übung macht dich stark wie einen Löwen.
- Mach die Löwenatmung 3x und du wirst jeden Ärger los oder kannst Furcht bekämpfen!



ZAPPELKÄFER - Pavana Muktasana

Wirkungen:

- Abbau von überschüssiger Energie, Ärger, aufgestauten Emotionen
- Förderung des Gleichgewichtsinnes und Durchblutung in der Rückenmuskulatur
- Stärkung der Flexibilität in der Wirbelsäule und Stimulierung des Nervensystems

Anleitung:

- Stell dir vor, du bist ein zappelnder Käfer, der auf seinem Rücken liegt.
- Du zappelst mit deinen Beinen in der Luft. Dabei klopfen deine Fersen immer beim Po an, wenn das Bein unten ist.
- Du zappelst so schnell, so wild und so lange, bis alle schlechten Gefühle draußen sind und du dich wieder superwohl fühlst.
- Dann stellst du deine Beine angewinkelt auf den Boden und spürst nach, ob es in deinen Beinen kribbelt, kitzelt, zieht, pulsiert oder ob sich sonst etwas tut.
- Ziehe zum Schluss die Beine zu dir heran, lege deine Hände auf die Knie und schauke hin und her sowie vor und zurück bis du mit Schwung aufkommst und sitzt.



STELLUNG DES KINDES - Garbhasana

Wirkungen:

- Beruhigung von Geist und Nervensystem
- Tolles Training für „Stillsein, Rückzug und Innehalten“
- Entspannung des gesamten Rückenbereiches
(vor allem in Kombination mit einer Massage oder Rückengeschichte)
- Vermehrte Durchblutung des Kopfes verbessert die Konzentrationsfähigkeit

Anleitung:

- Setze dich auf deine Fersen und lege den Kopf vor die Knie bis deine Stirn den Boden erreicht.
- Die Hände liegen nahe und locker am Körper, die Handflächen schauen nach oben.
Vielleicht kannst du sogar deine Füße erreichen. Als Variante kannst du deine Arme auch ganz nach vorne auf dem Boden ausstrecken und dadurch deinen Rücken noch länger machen.
- Der Po bleibt auf den Fersen sitzen.
- Entspanne dich gut und spüre, wo dein Atem hingeht.



KATEGORIE „MUT, KRAFT, SELBSTVERTRAUEN“

KOBRA - Bhujangasana

Wirkungen:

- Förderung von Kraft, Mut, Ausdauer und Selbstvertrauen
- Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur, beugt Rückenschmerzen vor
- Unterstützung bei der Verdauung

Anleitung:

- Leg dich auf den Bauch und mache dich ganz lang. Verstecke deine Hände unter den Schultern neben deiner Brust. Die Ellbogen bleiben ganz nahe am Körper.
- Deine Stirn legst du auf den Boden. Nun stellst du dir vor, in welche Schlange du dich jetzt verwandelst.
- Die Beine sind nach hinten ausgestreckt und liegen flach am Boden.
- Wenn du einatmest, bäumst du dich auf wie eine Kobra und ziehst Kopf und Brust weit nach vorne.
- Drücke die Schultern weg von den Ohren nach hinten unten in Richtung Füße.
- Atme ein paar Mal ein und aus. Wenn du magst, dann zische beim Ausatmen wie eine Schlange.
- Du schaust konzentriert nach vorne und siehst kraftvoll, mutig und gefährlich aus.
- Entspanne dich dann in der Bauchlage. Make dafür mit den Händen ein Kissen und lege deinen Kopf seitlich darauf ab. Deine Beine sind auch ganz locker und entspannt.
- Wiederhole die Übung ein paar Mal.
- Für Profis: Hebe deine Hände weg vom Boden, wenn du in der Kobra bist. Damit kräftigst du deine Rückenmuskulatur noch mehr.



HUND - Adho Mukha Svanasana

Wirkungen:

- Hilft gegen Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Langeweile
- Kräftigt und bringt Energie in den ganzen Körper
- Dehnt die Muskulatur der Waden und Rücken
- Durchblutung des Kopfes, Anregung des Blutkreislaufes
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit
- Gibt Kraft, fördert die Ausdauer (wenn du länger im Hund stehst) und macht Spaß
- Bringt schüchternen Kindern Power

Anleitung:

- Du stehst auf allen Vieren und hebst den Po hoch.
- Deine Arme hast du in Schulterbreite gestreckt und sie bilden mit dem Oberkörper eine gerade Linie.
- Die Beine sind nur wenig gegrätscht und bleiben gestreckt.
- Deine Fersen und die Schultern drückst du gut in Richtung Boden.
- Lass den Kopf ganz locker zwischen den Oberarmen und entspanne deinen Nacken. Hier kannst du alles, was dich nervt, herausrieseln lassen und an die Erde abgeben.
- Für Profis: Wenn du jemanden hast, der den Baum macht, kannst du eine Runde im Hund um den Baum laufen und Gassi gehen. Mehrere Hunde hintereinander formen einen Tunnel/Höhle und die anderen dürfen als Schlangen durchkrabbeln.



HELD - Vira Bhadrasana

Wirkungen:

- Helden sind stark und mutig. Die Asana gibt Selbstsicherheit und stärkt das Selbstbewusstsein
- Vertieft die Atmung durch die seitliche Brustdehnung
- Kräftigung der hinteren Bein- und Rückenmuskulatur
- Harmonisiert das Nervensystem
- Fördert die Ausdauer und das Durchhaltevermögen

Anleitung:

- Stelle dich in eine sehr breite Grätsche.
- Strecke deine Arme in Schulterhöhe zur Seite.
- Der rechte Fuß ist nach außen gedreht (90° Winkel).
- Biege nun das linke Knie so weit ab, dass der Unterschenkel und der Boden genau eine Ecke bilden (90° Winkel).
- Dein Blick geht über den linken Mittelfinger, der Rücken bleibt ganz gerade.
- Wenn du die Finger von beiden Händen spreizt und gleichzeitig nach links und rechts außen sowie nach hinten ziehst, dann spürst du gut, was für ein mutiger und starker Held du bist.
- Bleibe ein paar Atemzüge und halte durch in diesem Abenteuer des mutigen Helden.
- Atme durch, löse die Stellung der Beine und Arme. Schüttle Arme und Beine kurz aus und wechsle zur anderen Seite.



KATEGORIE „BEWEGLICHKEIT FÖRDERN“

KATZE - Marjari

Wirkungen:

- Entspannung und Durchblutung der Rückenmuskulatur
- Förderung der Elastizität und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Vertieft die Atmung durch die Öffnung des Brustraumes

Anleitung:

- Gehe in den Vierfüßler Stand. Deine Hände hast du unter den Schultern aufgesetzt und deine Knie sind genau unter deinen Hüftknochen. Dein Rücken ist gerade wie ein Brett.
- Beim Ausatmen drückst du den Rücken hoch und machst dich ganz rund. Im Katzenbuckel lässt du den Kopf locker hängen. Gerne kannst du hier beim Ausatmen pfauchen wie eine wütende Katze.
- Beim Einatmen hebst du den Kopf, ziehst den Bauchnabel ein und streckst dich auf die Gegenseite – in den Pferderücken.
- Für Profis: Katze diagonal strecken (rechter Arm/linkes Bein, linker Arm/rechtes Bein) zum Ausdehnen und Großwerden; Katze gleichseitig strecken (rechter Arm/rechtes Bein, linker Arm/linkes Bein) zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Förderung des Gleichgewichtes.



SCHMETTERLING - Bhadrasana

Wirkungen:

- Macht gute Laune und sorgt für Leichtigkeit im Alltag
- Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur
- Stärkung der Flexibilität in der Wirbelsäule
- Förderung der Beweglichkeit in den Hüften
- Schnell und langsam fliegen erlaubt
- Fördert die Fantasie (wie schaut dein Schmetterling aus?) und entspannt.

Anleitung:

- Setze dich auf die Matte und winkle deine Beine an. Die Fußsohlen berühren sich und dein Rücken ist kerzengerade.
- Umfasse die Zehen mit den Händen und ziehe deine Beine am Boden ganz nah zu dir heran.
- So wie ein Schmetterling seine Flügel leicht auf und ab bewegt, so federst du mit den Beinen locker auf und ab und fliegst über die Blumenwiese dahin.
- Wenn du eine tolle Blume siehst, fliege schneller und dann lande für eine kleine Pause.
- Schließe die Augen und genieße den Duft der bunten Blumen. Stelle dir DEINE Blumenwiese vor und entspanne dich dabei.



10. STÄRKUNG DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

In den 10 Gesundheitszielen des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen (BMGF) wird betont, dass die psychosoziale Gesundheit einen zentralen Einfluss auf die Lebensqualität hat und in einer Verbindung sowohl zu akuten als auch chronischen Erkrankungen steht.

Aus diesem Grund ist es wichtig, die Lebensbedingungen so gut zu gestalten, dass die psychosoziale Gesundheit in allen Phasen des Lebens gestärkt wird. Belastungen und Stress sollen möglichst minimiert werden. Dabei betont das BMGF, dass ein Augenmerk insbesondere auf der Steigerung von Lebenskompetenzen und dem Vorbeugen von Gewalt und Suchtmittelkonsum gelegt werden soll.⁷

Im Rahmen des Gütesiegels „Gesunder Kindergarten“ wird dieses Gesundheitsziel aufgegriffen. Dazu führt die Sonderkindergartenpädagogin und diplomierte Mobbing- und Gewaltpräventionstrainerin Elisabeth Mörtl Selbstbehauptungs- und Resilienzurse durch. Um Ihnen zu zeigen, wie Sie die Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit, und das Immunsystem der Seele Ihrer Kinder stärken und diese mit einem dicken Fell ausstatten können, hat Elisabeth Mörtl einen umfangreichen Beitrag verfasst, den Sie in den folgenden Abschnitten lesen können. Zusätzlich erwartet Sie eine bärenstarke Werkzeugkiste für zu Hause!



⁷ Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. (2017). Gesundheitsziele Österreich. Richtungsweisende Vorschläge für ein gesünderes Österreich – Langfassung. https://gesundheitsziele-oesterreich.at/website2017/wp-content/uploads/2018/08/gz_langfassung_2018.pdf

Österreich führt europaweit die Mobbingstatistiken an! Das ist sehr besorgniserregend, aber Sie können mit einfachen Mitteln zu Hause Ihrem Kind ein „dickes Fell“ verpassen, dem nichts so schnell anzuhaben ist. Sie können Ihr Kind in seiner Widerstandsfähigkeit stärken und das Immunsystem der Seele kräftigen.

1. Resilienz

Früher dachte man, die Fähigkeit zur Resilienz sei angeboren. Heute weiß man, dass Kinder zwar von Geburt an mit einem Päckchen an Resilienzfaktoren ausgestattet sind, das aber im Laufe der Kindheit bewusst und durch Hilfestellung der Erwachsenen ausgebaut und erweitert werden kann.

Mobbing ist ein individuell gefühlter Prozess. Manche Kinder halten sehr viel mehr aus als andere. Sie fühlen sich nicht so schnell beleidigt oder ausgegrenzt. Sie nehmen sich nicht jedes Wort zu Herzen und fokussieren sich auf die guten Dinge in ihrem Leben. Resiliente Kinder verzweifeln nicht so schnell in aussichtslos scheinenden Phasen. Sie sind äußerlich gestärkt und innerlich sicher, sie nehmen Probleme und Schicksalsschläge ernst, gehen aber dennoch nicht unter. Sie scheinen das Auf und Ab des Lebens zu akzeptieren und wissen, dass man nicht von allen gemocht werden muss und immer der oder die Beste sein muss. Sie können sich auch in schwierigen Phasen neu motivieren, dabei hilft oft ihre Kreativität und Fantasie. Das ist auch was ihnen hilft, neue und ungewöhnliche Lösungswege zu finden.

2. Meinungen anderer

Will man Kinder „bärenstark“ gegen Mobbing machen, müssen wir ihnen auch beibringen, sich nicht jedes Wort zu Herzen zu nehmen. Sie sollen sich auf die positiven Dinge des Lebens fokussieren und ihnen soll klar werden, dass ihr Wert nicht von der Meinung anderer abhängt. Dies fällt der Generation der „Likes“, „Smileys“ und „Herzchen“ nicht leicht. Zu oft hören Kinder, „Was sollen denn die anderen von dir denken?“ oder „So kannst du nicht aus dem Haus gehen!“. Solche Aussagen vermitteln den Kindern, dass die Meinung anderer ausschlaggebend ist. Natürlich nehmen sich die Kinder dann Beleidigungen anderer Kinder zu Herzen. Weil sie gelernt haben, dass es wichtig ist was andere sagen und denken!

Aber es gibt natürlich auch Menschen, deren Meinung wichtig ist. Aber das ist nur eine Hand voll. Sie sollen lernen, Dinge von Menschen anzunehmen, die sie mögen, deren Meinung ist wichtig. Aber die Meinung anderer, die nicht zu dem engen Kreis gehören, nicht an sich ranlassen.

Das Kind soll wissen: Ich mag mich, ich bin nicht perfekt, aber ich gebe mein Bestes! Alles ist nur eine Meinung – jeder hat eine! Oft ist diese unqualifiziert und falsch! Ich muss also nicht daran zerbrechen.

3. Klare Kommunikation

Wie oft benutzen wir sehr unklare Aussagen wie „Hallo? Wie oft hab ich dir das schon gesagt? Was soll denn das schon wieder? Luiiiis!“ . Sagen Sie klar und deutlich was Sie wollen. Kommen Sie zum Punkt! Kinder sind Ihr Spiegel. Wenn Sie klar und deutlich kommunizieren, wird dies auch Ihr Kind lernen und es auch schaffen, klar zu sagen, was es möchte und somit gewaltfrei Grenzen zu setzen und auch richtig Hilfe zu holen!

4. „Bärenstarke Helfer“ für zu Hause

Eine zentrale Rolle in der Arbeit von Elisabeth Mörtl spielen ihre drei „bärenstarken Helfer“ **Ludwig, Stressika und Emil**.

Ludwig der Bär hat ein dickes Fell, er ist sehr stark und mutig, bleibt aber dennoch ruhig und entspannt, wenn er geärgert wird. Er dreht sich um und geht stattdessen zu den guten Dingen des Lebens – zu seinen Freunden und verbringt eine schöne Zeit. Seine Energie bekommt er durch seine Eltern, durch sein Umfeld, das ihm immer wieder vermittelt, dass er gut so ist, wie er ist.



Er ernährt sich gesund und macht viel Bewegung, er macht schöne Ausflüge, darf sich zuhause auch mal ausprobieren und an Grenzen stoßen. Er achtet drauf genug zu schlafen und liebt es zu kuscheln. Aber da gibt es noch andere Tiere. Und zwar die **Gelse namens Stressika!** Die hat einen langen Stachel und sticht und nervt einfach gern. Weil nur so bekommt die kleine Gelse die Aufmerksamkeit und Beachtung, die sie so gerne hat. Jetzt stellen Sie sich vor, die Gelse nervt den Bären... Macht dem das was aus? Nein... er hat ein dickes Fell und bleibt wie immer ruhig und entspannt.

Dann gibt es aber auch noch das **Schaf Emil.** Er gibt der Gelse alles was sie haben möchte! Er ärgert sich so richtig schön! Aber das kostet Energie und schafft keine guten Gefühle.

5. Gefühle

Auch zum Thema Gefühle können Sie Ihr Kind zu Hause stärken. Denn alle Gefühle sind erlaubt! Bitte sprechen Sie Ihren Kindern keine Gefühle ab. Sie dürfen traurig, wütend oder neidisch sein. Nur manche Handlungen sind nicht erlaubt oder ok. Die Kinder sollen unbedingt auf Ihre Gefühle hören, Sie helfen ihnen den Weg zu finden wie ein Kompass.

6. Stärken stärken

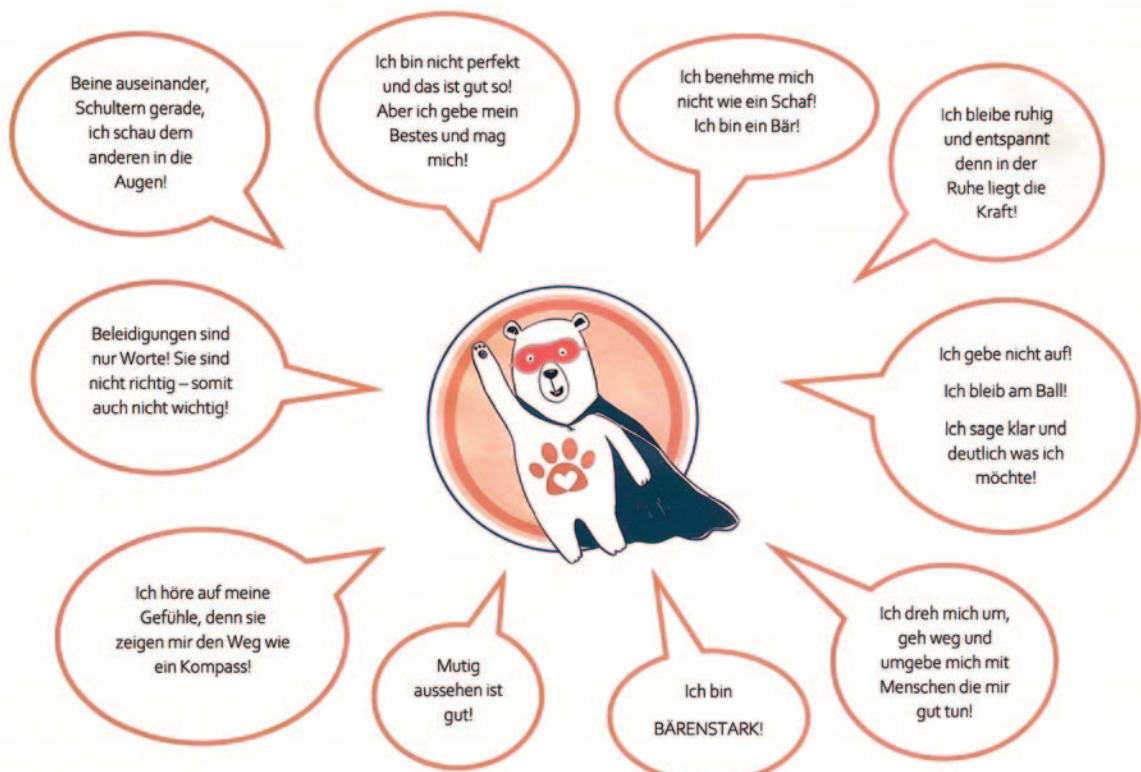
Versuchen Sie vom Perfektionismus wegzukommen. Wir sind alle nicht perfekt und das ist gut so, aber wir geben unser Bestes und haben so viele Stärken in uns! Gehen Sie auf Schatzsuche mit Ihren Kindern! Stärken Sie die Stärken!

Und seien Sie dankbar dafür, was Sie haben und was Sie als Familie ausmacht!

7. Helfen Sie Ihrem Kind dabei hinzuschauen

Es gibt Täter, Opfer, Mitläufer und Zuschauer. Sie können Ihre Kinder dazu befähigen hinzuschauen und sich hinter die Opfer zu stellen.

Achtung: das heißt nicht mit Hass auf Hass, mit Mobbing auf Mobbing oder mit Ausgrenzung auf Ausgrenzung zu reagieren. Sie können sich hinter Ihre Freunde stellen und mit Unterstützung und Freundschaft reagieren. Sie sollen den Fokus nicht auf die „Gelse“ legen und ihr nicht die ständige Aufmerksamkeit und die Beachtung schenken. Außerdem würden sich die Kinder dann selbst in die Gelse verwandeln!



8. „Bärenstarke“ Werkzeugkiste für zu Hause

- **Warme Dusche:** Führen Sie als Ritual eine „warme Dusche“ mit Worten ein. Sagen Sie sich regelmäßig was sie aneinander lieben und toll finden!
- **Gemeinsame Werte:** Sammeln Sie Familienwerte. Was ist Euch wichtig, woran wollt Ihr Euch als Familie halten?
- **Strukturiert Euren Tag:** Plant gemeinsam Eure Woche, Euren Tag, gebt Raum für Freizeit, Freunde, Energiequellen, Hobbies, Elternzeit! Es soll für alles Platz sein und jeder kennt sich aus.
- **„Bärenstärken“ aufschreiben:** Notiert Euch gemeinsam mit den Kindern, was Ihr besonders gut könnt, was Eure Stärken und Hobbies sind, worauf Ihr stolz seid, was Euch gut tut, wenn Ihr mal traurig oder wütend seid.
- **Verbindet Euch:** Zeichnet ein Herz, eine Sonne oder ein anderes Symbol für Eure Verbundenheit auf Euer Handgelenk. So seht Ihr den ganzen Tag, dass Ihr Euch unterstützt. Sonne und Liebe strahlen von einem zum anderen.
- **Wofür seid Ihr dankbar?** Führt vielleicht als Familienritual die Dankbarkeitskerze ein. Diese wandert abends von einem zum anderen und jeder sagt, wofür er heute dankbar ist.
- **Wunderfrage:** Bei Eurem täglichen oder wöchentlichen Familienritual könnt Ihr Euch auch erzählen, was für ein Wunder Ihr erlebt habt. Und sei es nur ein wunderschöner Schmetterling, der Euren Weg gekreuzt hat.
- **Zauberwort „NOCH“:** Viel zu schnell sagt man sich: „Ich kann das nicht!“, „Ich schaff das nicht!“ oder „Ich weiß das nicht!“. Es fühlt sich viel besser an, wenn Ihr ein „noch“ dazufügt. „Ich kann das noch nicht!“.
- **Bärenfell, Bärenstimme, Bärenkraft aktivieren:** Schließt die Augen und stellt Euch vor, Ihr könnt jederzeit, wenn Ihr es benötigt, ein Bärenfell aktivieren, das Euch vor gemeinen Worten schützt! Ihr schafft es, dass die Worte abprallen und Euch nicht im Herzen wehtun. Außerdem könnt Ihr eine Bärenstimme aktivieren, die Euch hilft, klar und deutlich zu sagen, was Ihr möchtet und was nicht! Die Bärenkraft hilft Dir mutig und selbstbewusst auszusehen, denn dann fühlst Du Dich auch mutig!
- **Glücksgefühle:** Was kann man nie geben, ohne das Gleiche zu bekommen? Eine Umarmung! Umarmt Euch einfach mal so und sagt Euch wie lieb Ihr Euch habt!
- **Glückszauberglas:** Schreibt auf kleine Zettelchen, wenn Ihr etwas erlebt hat, das Euch glücklich gemacht hat! Gebe buntes Konfetti dazu und freue Dich, dass Du alle schönen Glückserinnerungen eingefangen hast! Wenn Du mal Aufmunterung brauchst, öffne das Glas und hole einen Zettel heraus!
- **Schatzkiste gestalten:** Bastelt Euch eine besondere Kiste, in die besondere Dinge kommen, die Euch an schöne Erlebnisse erinnern. Dinge, die Euch Kraft und Mut spenden und schöne Gefühle machen! Suchen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern diese besonderen Dinge im Alltag. Sammeln Sie Kraftsteine, Muscheln, Glücksbringer, Fotos. Öffnen Sie die Augen für kleine Wunder, die Ihnen begegnen.
- **Stressventile finden:** Jeder fühlt sich mal gestresst, überfordert oder wütend. Sammeln Sie gemeinsam Dinge, die Ihnen und den Kindern dabei helfen dies abzubauen (z.B. Stressball, Gummiringlerl, Tonarbeiten, Brüllecke, reden, kuscheln, Auszeit, Codewort usw.)

Literaturtipps

Sei stark wie ein Löwe! Wie Eltern Ihre Kinder gegen Mobbing wappnen – Daniel Duddek, Rowohlt Verlag, 2020

Entdecke deine Zauberkräfte – das Lieblingsfach Mitmach-Buch - Tina Richter, Herzsache GmbH, 2021



KURZPROFILE DER BEITRAGSERSTELLENDEN

GABRIELE EGGER

Gabriele Egger ist ausgebildete Seminarbäuerin und gibt hiermit ihr fachliches Wissen über die heimische Landwirtschaft weiter.

Im Kindergartenjahr 2021/22 war Gabriele Egger eine aktive Referentin im Rahmen des Gütesiegels „Gesunder Kindergarten“. In verschiedenen Gruppen des Pfarrkindergartens St. Peter bereitete sie mit den Kindern Köstlichkeiten, wie z. B. Vollkornbrioche, zu.

T +43 664 1871312
martinegger1982@yahoo.de
www.seminarbaeuerinnen.at



DR.^{IN} PHIL. JUTTA HAFNER-SORGER, DIAETOLOGIN

Dr.ⁱⁿ phil. Jutta Hafner-Sorger ist ausgebildete Diätologin, studierte Psychologin und die Koordinatorin der Präventionsstelle der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie des Magistrates der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee. Auch hat sie das Gütesiegel „Gesunder Kindergarten“ ins Leben gerufen.

Dr.ⁱⁿ phil. Jutta Hafner-Sorger hat in ihrer Diätologentätigkeit wesentliche Beiträge im Rahmen des Gütesiegels „Gesunder Kindergarten“ geleistet, indem sie Ernährungsprojekte mit Kindern und/oder Eltern in den Städtischen Kindergärten Annabichl und Wölfnitz und im Pfarrkindergarten St. Peter durchgeführt hat.

T +43 463 537-4867
praevention@klagenfurt.at
www.klagenfurt.at



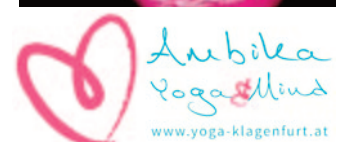
MAG.^A CHRISTA MARIA KRAIGHER

Mag.^a Christa Maria Kraigher beteiligte sich im Kindergartenjahr 2021/22 an dem Gütesiegel „Gesunder Kindergarten“, indem sie in den Städtischen Kindergärten Annabichl und Wölfnitz das Projekt „Kinderyoga im Kindergarten“ durchführte.

Mag.^a Christa Maria Kraigher ist Kinderyogalehrerin, Hatha Yoga Lehrerin mit Zusatzausbildung für ChiYoga und Kriya Yoga, Coach, Mentaltrainerin, systemische Leadership Managerin und Mentorin.

Sie ist seit 12 Jahren Inhaberin des Unternehmens Ambika - Yoga & Mind in Klagenfurt und Ebenthal.

T +43 699 19771223
ambika@yoga-klagenfurt.at
www.yoga-klagenfurt.at



ELISABETH MÖRTL

Elisabeth Mörtl ist Sonderkindergarten- und Traumapädagogin, Gewalt- und Mobbingpräventionstrainerin und Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin. Im Kindergartenjahr 2021/22 führte sie mit Vorschulkindern der Städtischen Kindergärten Bunte Knöpfe und Viktring ihr Projekt „Bärenstark mit Lissi“, ein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining, durch.

T +43 650 6770091
lissi.moertl@gmx.at
www.baerenstarkmitlissi.at



KORNELIA PERNUTSCH UND ALOISIA SABITZER

Kornelia Pernutsch und Aloisia Sabitzer sind die Hausköchinnen des Städtischen Kindergartens Annabichl. Im Rahmen des Gütesiegels „Gesunder Kindergarten“ haben alle Kinder des Städtischen Kindergartens Annabichl gemeinsam mit den Köchinnen schmackhafte Brotlaibchen gebacken.

T +43 463 537-5777
kgh.annabichl@klagenfurt.at



MAG^A PHIL. NINA SANTLER

Mag^a phil. Nina Santler, Instruktorin Fit-Sport für Kinder und Jugendliche, führte im Rahmen des Gütesiegels „Gesunder Kindergarten“ das Projekt „Billy fit“ in der Schmetterlingsgruppe und in der Bärenggruppe des Städtischen Kindergartens Wölfnitz durch und brachte die Kindergartenkinder in Bewegung!

T +43 650 8081552
nina.santler@yahoo.at



