

# Essen: Nur ein Grundbedürfnis?

## Inhalt

Möglichkeit zur spielerischen Auseinandersetzung mit dem vielschichtigen Thema „Essen“, z.B. Esssituationen und -traditionen, Infos zu Lebensmitteln.

## Zielgruppe

Mädchen und Jungen ab 13 Jahren, ab der siebten Klasse (auch für Jüngere möglich).

## Zeitaufwand & Preis

- Zwei Schulstunden
- ab 69 € zzgl. Fahrt- & Materialkosten

## Material

- Verschiedene Lebensmittel
- Kopien, Kärtchen, Stifte
- Tafel, Flipchart, Overhead-Projektor

## Methoden

- Vortrag
- Austausch im Gespräch
- Genussübung
- Rollenspiel
- Selbstreflexion  
(Einzel- & Gruppenarbeit)

## Ort

Anfragende Einrichtung

# Feel beautiful: Wellness for girls

## Inhalt

Vermittlung eines positiven Körperbildes, das unabhängig von den gängigen Schönheitsidealen besteht sowie Sensibilisierung für eine eigene, wertfreie Körperwahrnehmung.

## Zielgruppe

Mädchen ab 13 Jahren, ab der siebten Klasse.

## Zeitaufwand & Preis

- Zwei Schulstunden
- ab 69 € zzgl. Fahrt- & Materialkosten

## Material

- Matten
- Hautöl, ätherische Öle, kleine Flaschen
- Musik, Musikanlage

## Methoden

- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Entspannungsübungen, Massage
- Herstellen eines Duftöls
- Selbstreflexion in Gruppenarbeit
- Gemeinsamer Austausch in Gesprächen

## Ort

Anfragende Einrichtung

# Das Barbie - & Ken Ideal

## Inhalt

Gelegenheit zur kritischen Beschäftigung mit dem Thema „Schönheitsideale“: Was propagieren die Medien und was bedeutet Schönheit im Leben des einzelnen?

## Zielgruppe

Mädchen und Jungen ab 13 Jahren, ab der siebten Klasse.

## Zeitaufwand & Preis

- Zwei Schulstunden
- ab 69 € zzgl. Fahrt- & Materialkosten

## Material

- Packpapier, Stifte, Ölkreide
- Tesakrepp
- Pinnwand, Overhead-Projektor

## Methoden

- Kurzvortrag
- Video („Zu Dick? Zu Dünn?“, BzgA)
- Selbstreflexion in Gruppenarbeit
- Gemeinsamer Austausch in Gesprächen

## Ort

Anfragende Einrichtung

# Mein Körper: Freund oder Feind?

## Inhalt

Gelegenheit, sich kritisch mit dem Thema Schönheitsideal und dem eigenem Körperbild zu beschäftigen. Durch Übungen werden neue Blickwinkel erprobt, um den eigenen Körper besser anzunehmen.

## Zielgruppe

Mädchen und Jungen ab 13 Jahren, ab der siebten Klasse.

## Zeitaufwand & Preis

- Zwei Schulstunden
- ab 69 € zzgl. Fahrt- & Materialkosten

## Material

- Kreiden, Filzstifte
- Packpapier
- kleine Taschenspiegel

## Methoden

- Körpermeditation
- Fragebogen
- Selbstreflexion durch Kleingruppenarbeit
- Austausch in Gesprächen

## Ort

Anfragende Einrichtung

## wir sind erreichbar

Montag bis Donnerstag 9-18 Uhr  
Freitag 9-16 Uhr

@ [beratung@therapienetz-  
essstoerung.de](mailto:beratung@therapienetz-<br/>essstoerung.de)

📞 089/720 136 780

## Therapienetz Essstörung e.V.

Beratung  
Therapievermittlung  
Begleitung

Sonnenstraße 2/4. Stock  
80331 München

Tel. 089/720 136 780

[www.therapienetz-essstoerung.de](http://www.therapienetz-essstoerung.de)  
[info@therapienetz-essstoerung.de](mailto:info@therapienetz-essstoerung.de)

wenn essen dein leben  
beeinträchtigt

# Workshops