

Praxisbeispiel «Impulstag»

Ein Impulstag für Mitarbeitende greift Bedürfnisse zu den Themen Bewegung und Ernährung auf und vermittelt spannende Inputs.

Anzahl Teilnehmende: Der Ablauf ist geeignet für eine Gruppe von 20-40 Personen

Anzahl Durchführende: 2-3 Personen (Ernährungsfachkraft, Assistenz bei Fingerfood, Physio- oder Ergotherapeutin)

Benötigte Durchführungszeit: 3,5 Stunden

13.30 – 14.00	Begrüssung gemeinsamer Einstieg
Gruppe 1 14.00 – 14.50	Atelier 1: Tipps und Tricks für die Entspannung Therapeutische Materialien für sich selbst nutzen
Gruppe 2 14.00 – 14.50	Atelier 2: Muss der Kopf mitessen? Sinnliche Eindrücke und Lebensmittelinformationen für sich nutzen
14.50 – 15.00	PAUSE
15.00 – 15.50	Wechsel Gruppen
15.50 – 16.00	PAUSE
16.00 – 16.30	gemeinsame Zubereitung von Fingerfood
16.30 – 17.00	gemeinsamer Apéro mit Fingerfood



Variante :

> Bei grösseren Gruppen können zusätzliche Ateliers angeboten werden, die dann in zwei Workshoprunden belegt werden.