



## Körper und Gefühle im Dialog Papperla PEP-Weiterbildung in Bern

**bern  
gesund**

Das Engagement des Kantons Bern  
für Gesundheit und Wohlbefinden.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität.  
Wir spüren sie im Körper.

Gefühle bewegen uns im Innern und  
bringen uns in Bewegung.

Die ganze Vielfalt von Gefühlen gehört  
zum Leben.

Papperla PEP bietet Lehrpersonen aus Kin-  
dergarten, Unterstufe und Tagesschuleinrich-  
tungen eine Möglichkeit, wie sie ihre Kinder da-  
rin unterstützen können, ihre Gefühle im Alltag  
besser wahrzunehmen.

Die Kinder werden auf spielerische und krea-  
tive Weise begleitet, Freude, Spass, Gluscht  
und Mut aber auch Wut, Frust, Angst, Hunger  
und Ärger zu spüren und zu leben.

Zwischen den Treffen experimentieren die Teil-  
nehmenden in ihrem Unterricht, wie sich das  
Material und die Haltung konkret im pädago-  
gischen Alltag integrieren und mit anderen ge-  
sundheitsfördernden Interventionen im Bereich  
Ernährung und Bewegung verbinden lässt.

### Dozentinnen

Papperla PEP Team: Rahel Marti, Thea Rytz,  
Renie Uetz, Christa Reusser, Christina Meyer  
Kathrin Sempach

Jeweils Mittwoch Nachmittag 14 - 17.30 h

27. Oktober 2021  
Einführung, Körper und Gefühle im Dialog,  
Aufmerksamkeitslenkung,

19. Januar 2022  
Ich bin ich, Selbst- und Sozialkompetenz,  
Essen und Gefühle, Scham und Eifersucht

16. März 2022  
Angst, Spannungsregulation und Stress,  
Traurigkeit, Trost, Mut und Zuversicht

18. Mai 2022  
Wut und Streit, Freude und Zufriedenheit

**Ort**  
Zwischenraum, Mauerrain 5, 3012 Bern

**Kosten**  
Für Kurs an vier Nachmittagen, Kursunterla-  
gen und Materialiensammlung 180.-

**Weitere Informationen und Anmeldung**  
papperlapep@pepinfo.ch

**Weitere Informationen zu Papperla PEP**  
www.pepinfo.ch  
-> Projekte für 4-8 jährige Kinder/ Papperla PEP