



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

**bern gesund**



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.

### Papperla PEP Team

Thea Rytz, Renie Uetz, Christa Reusser  
Christina Meyer, Rahel Marti

Jeweils Mittwoch Nachmittag 14 - 17.30 h

21. Oktober 2020  
Einführung, Körper und Gefühle im Dialog,  
Aufmerksamkeitslenkung

20. Januar 2021  
Ich bin ich, Selbst- und Sozialkompetenz,  
Essen und Gefühle

24. März 2021  
Angst und Mut, Traurigkeit und Trost

26. Mai 2021  
Wut und Streit, Freude und Zufriedenheit

### Ort

Bern, Schanzeneckstrasse 25, 3012 Bern  
Gartenraum

### Kosten

Vier Weiterbildungsnachmittage  
inkl. Kursunterlagen & Publikation: 180.-

### Weitere Informationen und Anmeldung

papperlapep@pepinfo.ch  
Vermerk: Papperla PEP Weiterbildung in Bern

### Weitere Informationen zu Papperla PEP

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

-> Projekte für 4-8 jährige Kinder/ Papperla PEP