



## Schönheit kommt von innen – oder!?

Ein Workshop zur Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls

Inhalt:

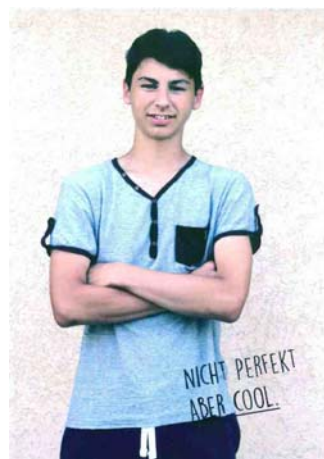
Die Schülerinnen und Schüler werden sensibilisiert, ihr Ess- und Bewegungsverhalten, ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen in ihrer Wechselwirkung zu beobachten und zu verstehen. Die Workshops fördern den kritischen Umgang mit Geschlechterstereotypen und gängigen Schönheitsnormen. Gemeinsam diskutieren wir beispielsweise Fragen wie:

- Wie fühle ich mich in meinem Körper?
- Sind Schönheitsideale überall gleich?
- Gibt es andere Essgründe ausser Hunger - welche?
- Langeweile kann man wegessen – Mythos oder Tatsache?
- «Typisch Jungs!» / «Typisch Mädchen!» was heisst das?

Zielpublikum:

Schülerinnen und Schüler der 7. – 9. Klasse.

Die Workshops dauern 2 Lektionen. Die Klassenlehrperson nimmt nach Möglichkeit am Workshop teil.



### Kontakt:

Gesundheitsdienst der Stadt Bern  
Koordinationsstelle Ernährung + Bewegung  
Andrea Schneider  
Monbijoustrasse 11 / Postfach  
3001 Bern  
[andrea.schneider@bern.ch](mailto:andrea.schneider@bern.ch)

Telefon Direktwahl: 031 321 69 54