

Escape Rooms

In abenteuerlustigen Durchführungsszenarien erleben die Teilnehmenden das Thema Gesundheit auf eine spielerische Weise. Die Aufgaben und Rätsel zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Sucht machen neugierig, wollen erlebt werden und bleiben im Kopf. Das hierbei aufgebaute Erfahrungswissen lässt sich leicht im Alltag anwenden.

Die Einbindung aller Teilnehmenden, in Form von Teamwork sowie individueller Cleverness, sind hier gefragt. Durch kombinieren, rechnen, schätzen, und ausprobieren lösen die Teilnehmenden verschiedenste Aufgaben und erspielen das Entkommen. Die Experten sind dabei die „Codekeeper“, die auch mal helfend zur Seite stehen, damit ein Erfolgserlebnis garantiert ist.

Inhalte

- wichtige und alltägliche Gesundheitsthemen
- Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Gesundheitsverhalten
- vollwertige, achtsame Ernährung, positive Auswirkungen von Bewegung auf den Körper
- mentale Stärke und Resilienz, Auswirkungen von Rauschmitteln & Teamwork

Umsetzung

- Dauer des Aktionstools: 30 Minuten (zzgl. 30 Minuten Umbau)
- Teilnehmerzahl pro Einheit: 4-8 Personen, Platzbedarf: 20 m, Raumausstattung: 1 Tisch, 1 Stuhl
- maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

Nutzen

- Verständnis über gesundheitsfördernde Verhaltensweisen
- Erkenntnisse in den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Sucht
- Förderung der Selbstwirksamkeit & Stärkung der Gemeinschaft

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org