



## **Das Lebensgefühl junger Menschen**

Eine Reihe öffentlicher Vorträge zu unterschiedlichsten Aspekten von Gesundheit und Wohlbefinden richtet den Fokus auf den jungen Menschen in seiner Entwicklung. Die Vorträge sind gedacht für Jugendliche, Eltern, Bildungsverantwortliche, Lehrpersonen und weitere Interessierte.

Hörsaal BGS, Gürtelstrasse 42/44, Chur.  
Beginn 20 Uhr, Dauer etwa 1½ Stunden.  
Unkostenbeitrag 15 Franken pro Person.  
Abendkasse offen ab 19.30 Uhr.

### **Work-Life-Balance: Mein Leben im Gleichgewicht**

**Montag, 1. September 2008, Referent: Mattias Grond, Supervisor und Coach**

Was heisst Work-Life-Balance? Die Arbeit ist doch auch Bestandteil des Lebens? Zweifellos. Leider wird der Fokus aber allzu oft übermässig auf die Arbeit gerichtet. Die Individualpsychologie kennt neben der Arbeit noch weitere Lebensbereiche wie Liebe, Gemeinschaft, guter Umgang mit sich selbst und Spiritualität. Was bedeuten die einzelnen Lebensbereiche und welchen Platz haben sie im Leben? Was kann getan werden, um gesünder und erfolgreicher leben zu können?

### **Mehr Theater für die Wirtschaft**

**Montag, 20. Oktober 2008, Referent: Schmuël Stokvis, Philosoph und Dozent**

Die Wirtschaft zweifelt kaum daran, dass Mathematik und Englisch ihren Platz im modernen Bildungskanon haben. Anders scheint das beim „Nutzen“ von musischen Fächern zu sein. Das Referat möchte aufzeigen, dass gerade musische Projekte in besonderem Mass geeignet sind, spezifische Fähigkeiten zu schulen, welche sich für junge Erwachsene in ihrem späteren Berufsleben als äusserst nützlich erweisen.

### **Gut gemeint aber leider daneben**

**Montag, 3. November 2008, Referentin: Uschi Martschitsch, Ernährungswissenschaftlerin**

Gesunde Ernährung ist uncool, so die Meinung vieler Jugendlicher. Das Referat geht der Frage nach, wie Kinder und Jugendliche zu gesunder Ernährung motiviert werden können. Wie müssen Erziehende, Lehrpersonen, Eltern, Medien und Institutionen auf junge Menschen zugehen, um sie für das Thema Ernährung überhaupt zu interessieren? Welchen Einfluss haben Fernsehen, Freundeskreis und Freizeitaktivitäten auf die Einstellung zu einer gesunden Ernährung?