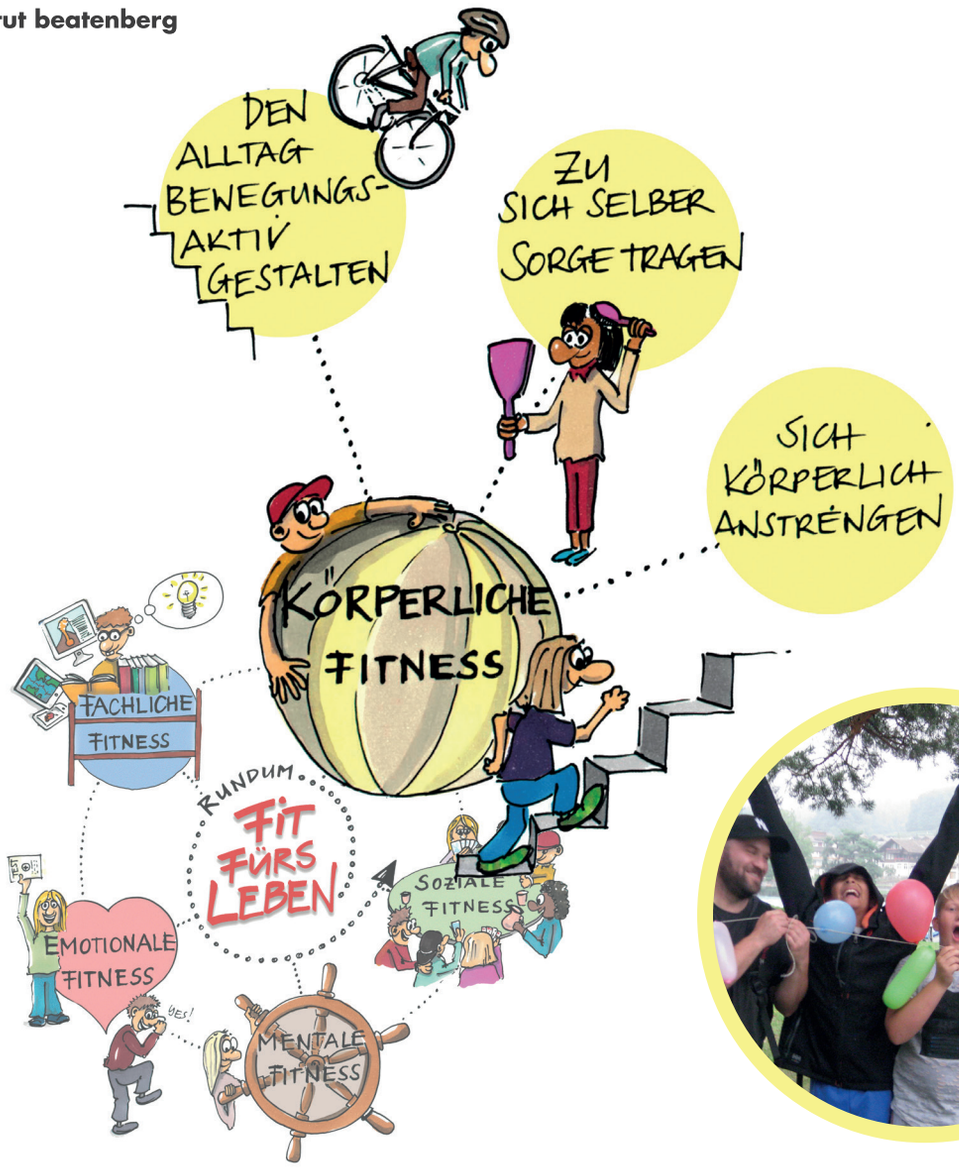


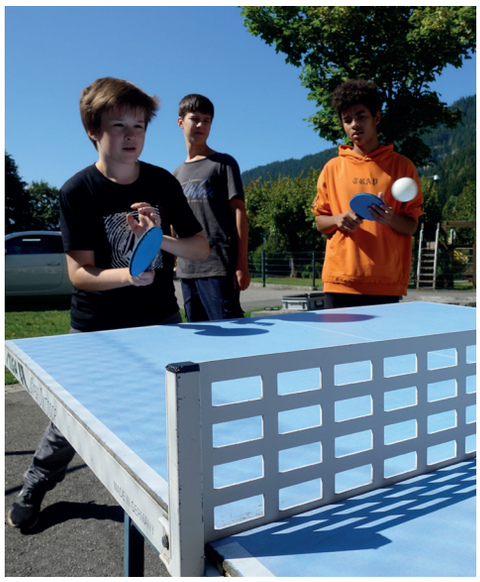
Es ist ein gutes Gefühl, es geschafft zu haben

Marathondistanz! Zweiundvierzig Kilometer zu Fuss über Stock und Stein, das fordert heraus. Und wie. Und trotzdem – oder gerade deswegen: Jedes Jahr nehmen die Jugendlichen des Instituts Beatenberg die Strecke unter die Füsse. Auch heuer war es wieder so weit. Und alle stellten sich der Herausforderung. Mit Erfolg! Weder die durchzogenen Wetterverhältnisse noch die Blasen an den Füssen liessen Jugendliche und Coaches davon abhalten, dem Brienzersee zu umrunden. Natürlich fiel es nicht allen gleichermassen leicht. Natürlich gab es Stimmen, die es lieber gemütlicher gehabt hätten. Und natürlich waren die Meisten froh, es geschafft zu haben. Und um genau dieses Gefühl – eben, es dem inneren Schweinehund gezeigt zu haben – geht es beim ‹Around the Lake› und anderen herausfordernden Anlässen des Instituts Beatenberg. Es braucht ja nicht immer gleich ein Marathon zu sein. Es reicht die Erfahrung, dass man zu viel mehr in der Lage sein kann, wenn man nicht allzu schnell klein beigibt. Und welches gute Gefühl man sich bescheren kann durch ein bisschen mehr. Durch die Bereitschaft und die Fähigkeit, ein bisschen mehr zu tun als das, was gerade so verlangt wird. Und durch die Fähigkeit und die Bereitschaft, es immer und immer zu tun. Nicht beim geringsten Widerstand klein beizugeben. Ob beim letzten Kilometer am Brienzersee. Oder beim nochmaligen (und nochmaligen) Anlauf, die Mathematikaufgabe zu lesen.

EMBODIMENT

Bewegung – gut fürs Lernen

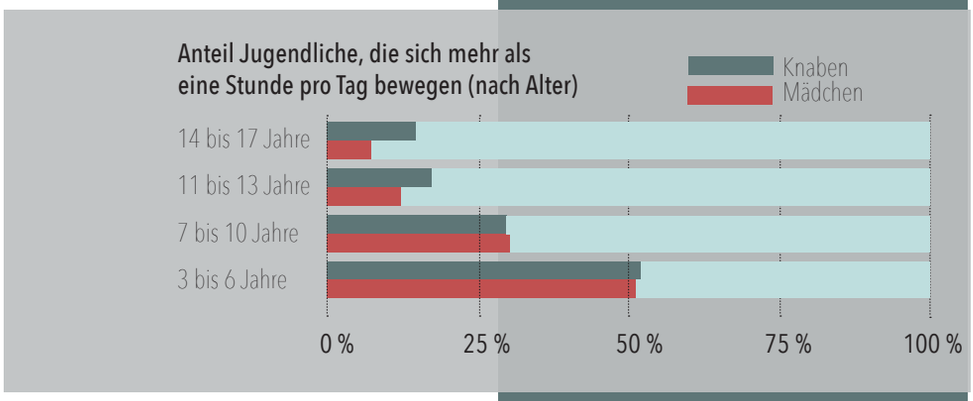
Der Körper wird keineswegs einfach benützt, um Kopf und Geist durch die Gegend zu chauffieren. Empodiment nennt sich die «Verkörperung» von Wissen. Der Körper ist gleichsam das «Interface» zur Welt. Eine entsprechend wichtige Rolle spielt die körperliche Fitness – gerade im Kindes- und Jugendalter. Vielseitige Formen des aktiven Lernens spielen deshalb eine zentrale Rolle. Das Tun, die Aktivität, das Handeln nimmt im Institut Beatenberg einen zentralen Stellenwert ein.



BEWEGUNG

Auch hier gilt: Schonen schadet

Keine Frage: Bewegung, das tut gut. Menschen sind nicht gemacht, dazusitzen oder dazuliegen und einfach dicker und dicker zu werden. Eigentlich! Und junge Menschen schon gar nicht.
Doch die gesellschaftliche Realität will sich nicht so recht an den Body-Mass halten. Mehr als das: Wer sich körperlich fit fühlt, tritt entsprechend auf – im doppelten Wortsinn.

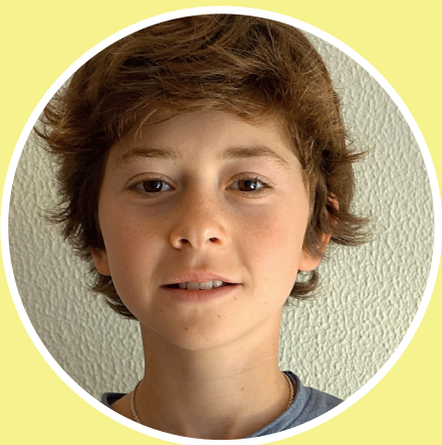


KÖRPERLICHE KOMPETENZEN

Aktiv – der Name ist Programm

Die zweite Nachmittagshälfte ist reserviert. Jeden Tag. Den Jugendlichen wird die Möglichkeit geboten, sich ein Programm nach Wahl zusammenzustellen. Wer sich also gerne im Hallenbad fit hält, am nächsten Tag Chemie bevorzugt, am Mittwoch seinen musikalischen Talenten frönt und am Donnerstag physikalische Experimente unternimmt – nur zu. Immer ein Trimester lang können die Jugendlichen aus dem vielfältigen Programm ihre persönlichen Favoriten wählen. Langeweile? Das ist ein Fremdwort.

Körperliches Training stärkt das Bewusstsein und macht vifer – in jeder Beziehung. Deshalb ist klar: Im Institut Beatenberg gehört Bewegung zum Alltag. Viel Bewegung sogar. Das beginnt schon damit, dass die Jugendlichen Tag für Tag zu Fuss zwischen den Häusern hin und her gehen. Mehrmals täglich. Bei jedem Wetter.



Obwohl es schmerzhaft war, bin ich stolz, dass ich es schon zum dritten Mal um den Brienzersee geschafft habe.

Haben Sie Fragen?
Möchten Sie mehr wissen?
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg
0041 33 841 81 81
info@institutbeatenberg.ch
www. institutbeatenberg.ch
www.derbildungsblog.ch
www.learningfactory.ch
www.ifwb.ch