Kanton St.Gallen
Bildungsdepartement

**Kaufmännisches Berufs- und Weiterbildungszentrum
St.Gallen**

St. Gallen, 20.06.2016

Referenz

Die SKEMA Schule St. Gallen hat die Gesundheitstage des KBZ St. Gallen zum Thema „Balance halten" massgeblich geprägt.

Im Einleitungsteil haben die Lernenden (zwischen 80 und 110 Personen) unter Anleitung von Ali Gündal ein kurzes Aufwärmen durchgeführt. Danach konnten sie sich ins Thema einstimmen, indem sie zu zweit eine einfache Form der Partnermassage durchführten. Ali und sein Team verstanden es, die Lernenden in dieser kurzen Zeit auf die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren.

Danach bot das Team der SKEMA den Workshop Tai Chi an. Dieser wurde von den jungen Leuten rege genutzt (teilweise wurden mehr als 20 Lernende instruiert). Der respektvolle Umgang mit sich und dem Gegenüber, der Energiefluss im Körper standen im Zentrum dieses Workshops. Nach diesen 50 Minuten kamen die jungen Leute begeistert und gelassen zur nächsten Aufgabe.

Auch im Schlussteil des Halbtages übernahm die SKEMA einen grossen Anteil. Die kurze Anleitung zur „Quadratatmung" war klar und verständlich. Viele Lernende konnten mit dieser Abschlussübung nochmals zur Ruhe – in die Balance - kommen nach einem erlebnisreichen fordernden Halbtag.

Bei allen Workshopleitern ist die innere Kraft und die Ausgeglichenheit spürbar. Die Jugendlichen und wir Lehrende haben grossen Respekt vor dieser Lebenshaltung und der Ausstrahlung. Wir schätzen den Austausch mit den kompetenten Leitern der SKEMA sehr und empfehlen sie gerne weiter.

Wir wünschen der SKEMA Schule St. Gallen alles Gute für die Zukunft.

G. Wehrle

Verantwortliche Organisation
Irene Lehmann
Turn- und Sportlehrerin KBZSG

Vertreter Schulleitung
Gabriel Wehrle
Leiter Grundbildung Kaufleute