

Workshops

Für Jugendliche aus Rapperswil-Jona: Trage Deine fünf Favoriten auf Deinem Anmeldezettel ein und gib diesen Deiner Jugendarbeiterin oder Schulsozialarbeiter/in ab.

1. *Rücke Deine Fotografie ins richtige Licht*

Draussen in der Natur sich oder einen Gegenstand schön in Szene zu setzen ist nicht schwer. Wir lernen mit Eurer selber mitgebrachten Kamera das A und O für stilichere Bilder und präsentieren am Schluss unsere Ergebnisse auf dem ausgedruckten Bild. Es ist keine grosse Vorkenntnis nötig, sondern unser Lernziel wird an Eure Wünsche angepasst.

2. *Dein Name in Farbe – Gestalte ein ausgefallenes Namensbild*

Mit Pinsel und Farben ausgerüstet machen wir uns an die leere Leinwand. Ob wild und frei oder sanft und geplant – Du gestaltest Dein persönliches Namensbild. Wenn Du Bilder von Deinen Idolen, Deinen Freundinnen und Freunden, Deiner Familie oder Deinen Lieblingsachen mitbringst, packen wir diese gleich mit ins Bild hinein. So glänzt Dein Name am Schluss mit allem was Dir lieb ist.

3. *Power Workout*

Erlebe ein Ganzkörpertraining mit klassischen und modernen Übungen. Wobei der Spassfaktor nicht fehlen darf. Schwerpunkt der effizienten Übungen ist Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken und Arme.

Wir zeigen Dir wie du selber zuhause ein Rundum-Programm zusammenstellen kannst mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

4. *Marshmallows herstellen*

Wir stellen Marshmallows in verschiedenen Aromen her und dekorieren Muffins kreativ. Jede Teilnehmerin soll bitte eine Schürze mitnehmen.

5. *Drucks Druf*

In diesem Workshop seid ihr T-Shirt Layouterinnen und gestaltet Euren eigenen T-Shirt Druck. Als Layouterinnen macht ihr von der Idee bis zum fertigen individuellen Druck aufs T-Shirt alles selbst. Die Bedingungen dafür sind einfach. Was aber dringend gebraucht wird ist Fantasie. Damit ist schon fast alles getan. Habt Ihr Eure Idee aufs Blatt oder Karton gebracht und ausgeschnitten, kommt die Druckfarbe SOLARORINT zum Einsatz. Sie reagiert mit Sonne und brennt sozusagen Eure Vorlage auf das T-Shirt ein. Es ist mit dem Sonnenbaden am Strand zu vergleichen. Die Sonne bräunt unsere Haut und genau so funktioniert auch der T-Shirt Druck.
Was daraus entsteht ist Dein einziges und einzigartiges T-Shirt. Ich freue mich auf Dich. Jede Teilneh-

merin muss ein Shirt mitbringen.

kantonaler mädchen tag st.gallen



6. Hip Hop/ Streetstyle

Hip Hop ist eine Musikrichtung mit den Wurzeln, die in der Afroamerikanischen Funk- und Soul-Musik

liegen. Zu Hip Hop gehören neben den Musikrichtungen auch die Elemente: Rap, Djing, Breakdance, Graffiti und Beatboxing. Breakdance ist eine ursprünglich auf der Strasse getanzte Tanzform, welche in der Bronx und in New York entstanden ist. Es gibt noch weitere spannende Tanzstile, welche von Hip Hop und Breakdance abgeleitet wurden. Ein paar davon, wirst du in diesem Workshop kennenlernen. Haben wir dich neugierig gemacht? Super. Dann melde dich bei uns an und werde ein B-Girl. Mitbringen solltest du Hallenturnschuhe, Trainerhosen, T-Shirt und eine Wasserflasche.

7. Yoga mit und ohne Tücher

In diesem Workshop steht der Spass an verschiedensten Bewegungen und die spannende Vielseitigkeit des Körpers im Vordergrund. Wir werden viele Übungen mit einem an der Decke hängenden Tuch ausführen. Andere ganz klassisch auf der Yoga-Matte. Vom Sonnengruss bis zum freudvollen Schaukeln im Tuch hat alles seinen Platz. Herzlich willkommen und mit Vorfreude auf Euch. Petra

8. Zeichnen mit Bleistift und Kohle

In diesem Workshop könnt Ihr unter fachkundiger Leitung 1-3 mitgebrachte Bilder abzeichnen. Dazu verwenden wir Kohle, Bleistift oder Beides.

9. Wellness für unsere Gesichtshaut

Wir geniessen an diesem Nachmittag eine sanfte und reinigende Pflege unserer Gesichtshaut und lernen dabei auch noch die einfache Herstellung von einfachen Naturprodukten. So könnt ihr einen entspannten Nachmittag erleben und lernen, wie man sich selber Pflegeprodukte herstellt. So kommt die Wellness direkt zu euch nach Hause.

10. Henna Tattoo

Henna Painting ist eine uralte Tradition des Orients. Möchtest du auf kreative Weise diese Kunstform erleben? Dann bist du bei mir richtig. Mit viel Freude werde ich Dich in die Welt der Henna Tattoos einführen. Schritt für Schritt zeige ich, wie du die Technik des „Mehendi“- Malens erlernen kannst. Natürlich wirst du deine eigenen Motive entwickeln und dir am Ende des Kurses dein eigenes Henna Tattoo malen. (Sehr gerne darfst du Motive die dich begeistern, in den Workshop mitnehmen)
Zur Info: Selbstverständlich wird ausschliesslich mit natürlichem Henna gearbeitet.

kantonaler
*mädchen*tag
st.gallen 

11. *Sing*

Hast du Freude am Singen? Dann bist du genau richtig in meinem Workshop. Wir singen zusammen aktuelle Hits, bewegen uns dazu und geniessen die Musik. Ich zeige dir spezielle Atemtechniken und wir üben wie die Stimme zur Geltung kommt.

12. *Wen-Do*

Wen-Do beinhaltet: Körperliche Selbstverteidigung; Sicheres Auftreten und verbale Selbstverteidigung;

Mentale Auseinandersetzung mit persönlichen Bedrohungen

Wir lernen: Einfache Schläge und Tritte um uns in schwierigen Situationen zu wehren; Nein und Stopp zu sagen

Wir diskutieren: Über verschiedene mögliche Situationen

13. *How to do a daily Make Up?*

In diesem Workshop lernst Du ein einfaches Tages-Make Up. Du findest heraus welches Make Up zu Dir passt und lernst dabei noch etwas über die Pflege der Haut.

14. *Hut ab!*

Im Theaterworkshop „Hut ab!“ kannst du zusammen mit anderen Mädchen in verschiedene Rollen, Emotionen und Situationen schlüpfen. Ob komisch, nachdenklich, ernsthaft oder auch mal etwas verrückt...! Es ist Theater ohne auswendig zu lernen. Wir improvisieren mit Sprache, Musik, Bewegung und... Hüten! Mit diesem vielfältigen und spannenden Requisit erfinden wir kleine Geschichten und Szenen zum Thema „Hut ab!“, die wir im Anschluss präsentieren werden. Nimm also unbedingt noch ein-zwei interessante Hüte sowie eine schwarze Hose und ein schwarzes Oberteil von zu Hause mit.

15. *Let's Talk about ...*

In gemütlicher Atmosphäre dürfen Girls über Tabu-Themen sprechen und offene Fragen zu Freundschaften, Kennenlernen, Sexualität, Ängste, Sorgen... stellen und sich austauschen. Eine Fachfrau beantwortet deine brennenden Fragen vertrauensvoll.

16. *Buchbinden am Küchentisch*

Wir tauchen ein in die Welt des Buches. Den Umschlag für jedes Buch gestalten wir mit einer Drucktechnik, die erst Farbe annimmt, wenn Sonnenlicht darauf scheint. Die Technik heisst Cyanotypie, Cyan

BEDEUTet blau und Typie bedeutet Druck, also Blaudruck. Als Motiv für den Umschlag können Zeichnungen ebenso wie Gegenstände verwendet und miteinander kombiniert werden. Mit diesen Umschlägen binden wir dann Notizbücher. Das Werkzeug, welches wir dafür benützen, ist in jedem Haushalt zu finden. Dadurch kannst du auch nach dem Workshop zu Hause Bücher binden.

17. *Nageldesign und Art*

Wir werden Kunstnägel aus Gel und Acryl ausprobieren und auftragen. Du möchtest deine Fingernägel verschönern und zu einem Kunstwerk aufblühen lassen? Kein Problem. Wir können Sie verzieren, Aufkleber drauf machen und aus Nägeln Nagelart werden lassen. Abschliessend kann wer mag noch eine beruhigende Hand- und Armmassage sowie eine Maniküre geniessen.

18. *Pimp your Hair*

Wer einmal sehen möchte wie sie mit Locken aussehen würde, ist hier genau richtig. Wir frisieren Eure Haare und stylen Euch. Wir bringen euch die Technik des Zöpfels bei und beraten euch gerne ob Euch auch mal ein anderer Haarschnitt, eine andere Farbe stehen könnte. Geschnitten oder gefärbt wird allerdings nicht-aber beraten. Welche Pflegeprodukte sind für welches Haar richtig. Am Ende des Workshops hat jedes Mädchen mit Sicherheit eine individuelle Frisur.

Weitere Infos: WWW.MAEDCHENTAGSG.CH

Facebook: [KANTONALER MAEDCHENTAG ST.GALLEN](https://www.facebook.com/KANTONALER.MAEDCHENTAG.ST.GALLEN)

Instagram: [@KANTONALERMAEDCHENTAGSG](https://www.instagram.com/KANTONALERMAEDCHENTAGSG)