Re-Boot-Camp

Raus aus dem Alltag

Gemeinschaft, Soziale Skillz, Digital Detox, Ernährung, Bewegung, Wachstum

Das Re-Boot-Camp ist ein Alltags-fernes Ferienerlebnis, bei dem Jungs von 12 bis 15 Jahren ihren inneren Kompass kalibrieren können. Es geht darum unter gleichaltrigen und in Begleitung eines pädagogischen Spitzen-Teams herunterzukommen von der Schnelllebigkeit und dem Druck in Netz und Schule, Abstand zu Konflikten und neue Perspektiven zu gewinnen, sich selbst und die eigene Kraft zu sammeln und mehr Traute zu entwickeln im Umgang mit sich und der Welt.

Ganzheitliches Arbeiten gelingt am besten mit einem multiprofessionellen Team. Unsere Profis aus den Feldern Psychologie, Sport-Pädagogik, Sozialarbeit, Lehre und Logopädie, ermöglichen wirksame Effekte in den Bereichen Mindset und Selbstbild, Körper- und Naturerfahrung, Gemeinschaft und Selbstbewusstsein, Sprach- und Bildungs-Empowerment. Kurzum soll ihr Kind geistig, seelisch und auch körperlich ein paar neue Schritte nach vorn und auf sich selbst zu machen.

Das Team zeichnet sich neben seiner Expertise in diesen Feldern vor allem dadurch aus, dass es bereits seit 2012 gemeinsam in Schulen und Jugendeinrichtungen in ganz Deutschland aktiv und damit hoch erfahren und bestens eigespielt ist. Als „Die Rapagogen“ realisieren sie pro Jahr in über 300 Klassenzimmern einzigartige Empowerment Workshops. In NRW arbeiten sie zusammen mit dem Innenministerium und der Polizei, mit jugendlichen Straftäter*innen und ihre Teambuildings und Coachings für Betriebe, Führungskräfte und pädagogische Profis verändern die Bildungslandschaft ihrer Region.

Authentische autobiographische Textarbeit und ausdrucksstarke sprachliche Performance sind das Steckenpferd unserer Coaches. Persönliche Fragen, Ziele und Hoffnungen, aber auch Ängste und harte Erfahrungen werden mit den Coaches in Texten bearbeitet und ein Transfer in lebendige Worte und gelebte Einstellungen ermöglicht. Neue Mantras entstehen und das Performance-Training ändert den eigenen Auftritt für immer. Hier kann man eine ganz neue Wahrnehmung und echte Skills für Kommunikation, Schulalltag und Bewerbungsprozess mitnehmen. Es geht im künstlerischen und sportlichen Prozess auch immer um Geduld mit sich selbst und mit anderen (z.B. in der Aufnahmesituation) und das Thema "Dranbleiben" wird auf diesem Weg sehr intensiv erlebt. Der gemeinsame Erfolg am Live- oder Studiomikrofon, die positive Erfahrung in der Gruppe und die Erweiterung der eigenen Komfortzone machen neue Erkenntnisse über sich und die anderen möglich. Mit der gelungenen Aufnahme haben die Teilnehmer - neben dem Erfolgserlebnis - auch tatsächlich ein Produkt ihrer kreativen Schaffenskraft in der Hand.

Bewegung und Sport finden unabhängig vom Wetter immer draußen statt und sind Grundpfeiler von Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Das Phönix-Camp ist kein Bootcamp, aber die Teilnehmer verlassen es mit einem neuen Körpergefühl und Erfolgserlebnissen im sportlichen Feld. Bewegung und Sport sollen von den Teilnehmern als etwas erfahren werden, das ihnen guttut und nützlich ist, um die eigenen Energien besser zu kanalisieren und zu nutzen. Gerade für unsportlichere Jungs geht es um das Kennenlernen der eigenen Kräfte und die Eroberung einfacher Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge oder Waldlauf. Die Bewegung dient auch als Ausgleich zu den intensiven Textsessions.

Ernährung und gemeinsames Kochen Die Pädagogen und Künstler des Teams sind versierte Hobbyköche und räumen dem Thema Essen einen hohen Stellenwert ein. Zusammen zu kochen und die Ergebnisse des Küchenzaubers zu genießen ist essenziell für die gute Stimmung und einen schnellen und lockeren Verbindungsaufbau in der Gruppe. Auch hier entsteht viel Raum zum Reden. Es gibt im Camp Ernährungsregeln. Es gibt keine Energiedrinks, keine Softdrinks. Nur Wasser, Säfte, Tee und Kaffee. Es gibt kein Fastfood, keine Chips und Snacks. Alle Mahlzeiten werden in der Gruppe oder auch von einzelnen Teilnehmern zubereitet. Dabei werden handfeste Koch-Skills für den Alltag vermittelt. Wir kochen natürlich mit Rücksicht und Liebe für vegetarische oder vegane Camp Teilnehmer und nur mit erstklassigen Lebensmitteln.

Zeit zum Reden und für ein intensives, transparentes und empathisches Kennenlernen und Austauschen entsteht durch fest eingeplante Gesprächszeiten und Aktivitäten. Beim Texten und Kochen geht es in Gruppen- und Einzelsetting vor allem um gute, ehrliche Gespräche. Diese sind dann Grundlage für die persönliche Textarbeit mit dem Coach. Das Laufen in der Natur kann sowohl zum Austausch als auch zum stillen Reflektieren genutzt werden.

Gemeinschaft und positive peer counseling sind wichtige Pfeiler des Re-Boot-Konzeptes. Laufen, Kochen, kreativ werden, Chillen und Sport treiben – alles geschieht in der Gruppe. Es geht um gegenseitige Unterstützung und die Idee, dass man einander inspiriert und hilft. So lernen nicht nur die Jüngeren von den Älteren, sondern auch die schüchterneren Kids von den selbstbewussteren oder eben die die nicht kochen können, von denen, die es draufhaben. Echtes Interesse füreinander und ein Camp in dem Ausschluss, Abschätzigkeit oder Respektlosigkeit absolute No-Goes sind – das Garantiert eine gute Zeit für Alle.

Digital Detox ist schon allein deshalb angesagt, weil die Kids bei klaren Tagesstrukturen und vielen gemeinsamen Momenten wenig Zeit finden um in ihr Handy „zu kriechen". Bis auf zwei Stunden am Abend, gilt absolutes Handyverbot. Die Geräte werden Tagsüber eingesammelt.

Gruppengröße und Betreuungsschlüssel sind ideal. Die max. 25 Teilnehmer werden von 5 Coaches angeleitet und betreut.
Die Unterkunft ist exklusiv für das Re-boot-Camp gebucht und bietet direkte Naturnähe, gemütliche Zimmer (2 bis 4 Personen), Küchen- und Gemeinschaftsräume in denen gemeinsam gekocht, gespeist und ge-chillt werden kann.

Fundiertes Feedback zu Ihrem Kind ist uns wichtig. Oft ist man als Elternteil so nah an den Kindern dran, dass man kleine blinde Flecken entwickelt – sowohl für kleine Auffälligkeiten als auch für Talente, aktuelle persönliche Konflikte oder Fragestellungen. Was auch immer ihnen vielleicht eine Neuigkeit sein könnte, wir möchten es natürlich mit ihnen teilen. Auch die konkrete Entwicklung innerhalb der Camp Woche besprechen wir gerne mit Ihrem Kind und Ihnen.
Aus dem Camp wird ihr Kind nicht nur gestärkt zurückkommen, sondern mit einer ganz neuen Resilienz, vielen fantastischen Erfahrungen, einem eigenen Song und natürlich mit neuen Freundschaften.