

Familienzentrum
Gemeindekindergarten
Frau Rüter
☎ 02947/3969
E-mail: familienzentrum@anroechte.de



Kochen für Eltern und Kinder

Jeder von Ihnen hat sich sicher schon oft die Frage gestellt:

"Was soll ich heute bloß kochen?"

Es sollte möglichst schnell gehen, aber auch der ganzen Familie schmecken. Natürlich soll es auch gesund sein und die Zutaten sollten gut und günstig zu besorgen sein. Dies sind viele Punkte die es zu beachten gilt. Hier möchten wir Sie mit unserem Kurs „Kochen für Eltern und Kinder“ unterstützen.

Am Donnerstag, dem 05.03.2020 und am Mittwoch, dem 11.03.2020 jeweils um 16:00 Uhr möchten wir Sie und Ihr Kind in die Schulküche der Realschule zu einem informativen Kochnachmittag einladen. Sie können mit Ihrem Kind gemeinsam leckere schnelle Gerichte zubereiten und sich in lockerer Runde mit anderen austauschen.

Natürlich gibt es auch viele wertvolle Tipps und Informationen unserer Kursleiterin Ute Nübel (Diätassistentin). Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab 4 Jahren.

Interessierte Eltern können sich unter der Telefonnummer 02947/3969 anmelden.

Entspannung für Eltern und Kinder



In Zusammenarbeit mit Milena Petermeier, Referentin für kindgemäße Entspannung, möchten wir Ihnen einen Entspannungskurs für Eltern und Kinder von 5 bis 10 Jahren anbieten.

**Der Kurs beginnt am 23. Mai 2020, in der Zeit von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr,
im Familienzentrum Gemeindegarten Anröchte.**

**Insgesamt umfasst der Kurs 5 Termine
(23. Mai 2020, 30. Mai 2020, 06. Juni 2020, 13. Juni 2020 und 20. Juni 2020).**

**Die Kosten betragen 50 € für den gesamten Kurs.
Dauer: 60 Minuten**

In diesem Kurs geht es darum zu entspannen, Spaß zu haben und die Nähe zu der jeweiligen Bezugsperson zu genießen.

Die ausgewählten Spiele und Übungen in Kombination mit verschiedenen Entspannungstechniken fördern die Entspannungsfähigkeit und die Achtsamkeit sich selbst und Anderen gegenüber.

Einfache und effektive Ruheübungen durch Fantasiereisen und Massagespiele laden dazu ein, Entspannung auf kindgerechte und kreative Weise kennenzulernen und auch im Alltag einzubauen.

Anmeldung im Familienzentrum Gemeindegarten Anröchte,
Telefonnummer 02947/3969

Yoga für Eltern und Kinder



In Zusammenarbeit mit Milena Petermeier, Referentin für kindgemäße Entspannung, möchten wir Ihnen einen Yoga Kurs für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren anbieten.

Der Kurs beginnt am 23. Mai 2020, in der Zeit von 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr, im Familienzentrum Gemeindekindergarten Anröchte.

Insgesamt umfasst der Kurs 5 Termine

(23. Mai 2020, 30. Mai 2020, 06. Juni 2020, 13. Juni 2020 und 20. Juni 2020).

Die Kosten betragen 50 € für den gesamten Kurs.

Dauer: 45 Minuten

Kinderyoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, in dem Körper Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

In diesem Kurs stehen die Freude an der Bewegung, sowie die Faszination an den verschiedenen Yogapositionen (Asanas) im Vordergrund. Das entspricht dem Hartha Yoga Stil. Im Hartha Yoga werden Körper, Gefühle und Emotionen ausgeglichen und man steigert und verbessert sich auf allen Ebenen.

In diesem Kurs über 5 Einheiten wird u.a. in Form von Fantasiegeschichten besonders intensiv der Gegensatz wie Anspannung und Entspannung, Aktivität und Passivität, Einatmen und Ausatmen vermittelt.

So eignen sich bestimmte Yogaübungen (Asanas) speziell dafür, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, seine innere Kraft zu spüren und aufzutanken.

Andere bildhaft benannte Asanas wiederum helfen dabei, selbstbewusster nach außen zu gehen, sich zu präsentieren, kräftig und stabil wie ein "Berg" zu stehen und zielbewusster wie ein "Adler" zu werden.

Yoga hat eine sehr positive Wirkung auf den Körper, er macht diesen beweglicher und kräftiger, wirkt psychisch und körperlich ausgleichend und entspannend.

Die Kinder werden u.a. in ihrer Konzentration und in ihrem Gleichgewicht geschult und kräftigen die körpereigene Abwehr.

Durch das Ausüben von Yoga und den vielen Rückmeldungen von Eltern und Kindern hat sich herausgestellt, das Stress, Unruhe und Aggressionspotenziale vermindert werden.

Yoga begünstigt unter anderem den positiven Umgang mit eigenen Gefühlen, schult motorische Fähigkeiten, fördert soziales Verhalten und den Gemeinschaftssinn.

**Anmeldung im Familienzentrum Gemeindekindergarten Anröchte,
Telefonnummer 02947/3969.**