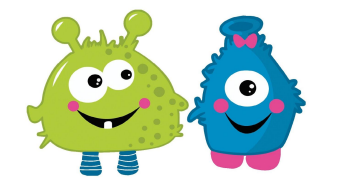


# KURSPLAN ENTWICKLUNGS-WERKSTATT

Stand 02. Mai 2019

ENTWICKLUNGS-WERKSTATT



**CURIOUS & CUTE**  
DESIGNED FOR CHILDREN

	MO	DI	MI	DO	FR	SA / SO
Vormittag	<b>Musikgarten (3-18 Mon.)</b> 11:30 - 12:05 / Cemile  Spielerische, musikalische Früherziehung mit singen, tanzen und Instrumenten	<b>Rückbildungs-Yoga</b> 10:00 - 11:15 / Mariann  Stärkung der Mitte und des Beckenbodens sowie allgemeine Kräftigung für den Alltag (mit Baby)		<b>Mit Kindern in Frieden leben</b> 9:15 - 11:30 / Carola  Elternsein ohne Schimpfen und Strafen. Ermutigen statt kritisieren. Sich als Eltern gut fühlen	<b>DELFI (Sep-Nov Babys)</b> <b>Ab 13.9 (März-Mai Babys)</b> 09:00 - 10:15 / Andrea  Mit viel Spaß und Freude die Entwicklung von Babys spielerisch fördern	<b>Erste Hilfe Baby/Kind</b> 26.5. 09:00-17:00 Mario/Ingo  Es kann immer zu Unfällen kommen. Was ist zu tun? Vorbereitung auf z.B. Sofortmaßnahmen, Vergiftungen, Kopfverletzungen, Erstickungsgefahr und Verbrennungen
		<b>Schwangeren-Yoga</b> 11:30 - 12:45 / Mariann  Entspannung und Beweglichkeit während der Schwangerschaft und Schwangerschaftsbeschwerden reduzieren		<b>Säuglingspflege</b> 13.+20.6. 9-11 / Mareike  Sicherheit gewinnen beim Wickeln, Baden, Anziehen und Vielem mehr für eine entspannte Zeit mit Baby	<b>DELFI (Dez-Feb Babys)</b> 10:15 - 11:30 / Andrea  Mit viel Spaß und Freude die Entwicklung von Babys spielerisch fördern	
Nachmittag				<b>Meine Trauminsel</b> 15:30 - 16:30 / Anke  Entspannungs- und Achtsamkeitskurs für Kinder ab 6 Jahren mit Traumreisen, Geschichten und Spielen		<b>Schwangerschaftsängste in Freude verwandeln</b> 15:30 - 17:30 / Anke  Für Schwangere mit Sorge um ihr Baby, Angst vor der Geburt oder aufgrund von traumatischen Erlebnissen
	<b>Muskelentspannung mit Klangschalen</b> 19:30 - 20:45 / Petra  Erfahre wie du dir aktiv kleine wirkungsvolle Auszeiten im Alltag nehmen kannst	<b>Klangschalen Meditation</b> 21.5., 19:30 - 20:30 / Petra  Eine Reise zu sich selbst. Tiefe Entspannung durch Klangschalen bringen die Energien zum Fließen	<b>Geburtsvorbereitung</b> 19:30 - 21:30 / Swantje  Vorbereitung auf die Geburt, die kommende Zeit mit dem Baby und das Stillen	<b>Yoga für Erwachsene</b> 19:30 - 20:30 / Antje  Individuell auf Teilnehmer eingehend; Betonung der Verbindung von Körper, Atem und Achtsamkeit		<b>MindfulMe - Mentale Geburtsvorbereitung</b> 18:00 - 21:00 / Anke  Optimale Vorbereitung für jede Situation während deiner Geburtsreise für eine gute Geburt
Abend	<b>Familienvorsorge</b> 27.5., 19:30 - 21:30 / Anna  Schau beruhigt in die Zukunft mit dem Wissen vorgesorgt zu haben (Ehevertrag, Testament, Vorsorgevollmacht)	<b>Stärkung im Alltag</b> 18:30 - 21:30 / Heike  Die innere Widerstandskraft stärken & im Alltag trotz widriger Umstände in seiner Kraft bleiben				