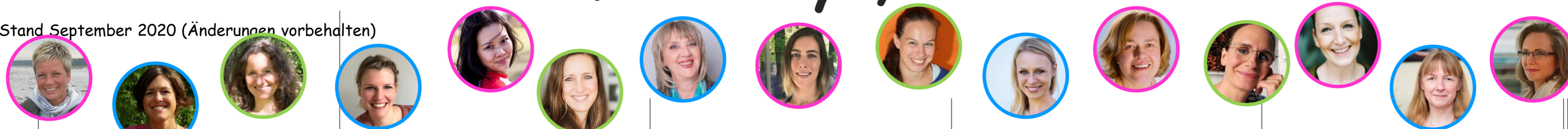




CURIOUS & CUTE
DESIGNED FOR CHILDREN

NEU in Siek: Kurse für Babys, Kinder & Erwachsene

Stand September 2020 (Änderungen vorbehalten)



MO

DI

MI

DO

FR

SA / SO

Vormittag

Mama-Baby-Yoga
ab 19.10.
9:30- 10:30 / *Ulrike*
Kräftigt deinen Beckenboden. Dein Baby ist mit eingebunden. Für Mamis nach der Rückbildung.

DELFI (Sept-Okt Babys)
ab 26.02.21
9:00 - 10:15 / *Andrea*
Mit viel Spaß & Freude die Entwicklung von Babys spielerisch fördern

Akupunktur für Schwangere ab 23.09.
9:00- 11:00 / *Mareike*
Geburtsvorbereitende Akupunktur durch eine Hebamme

Babymassage ab 29.10.
9:20- 10:20 / *Viola*
Die intensive Nähe und bewusste Berührung der Massage schenkt deinem Baby ein tiefes Urvertrauen

DELFI (März-Mai Babys)
ab 23.10.
9:00 - 10:15 / *Andrea*
Mit viel Spaß & Freude die Entwicklung von Babys spielerisch fördern

Familienyoga am 20.09.
10:00-11:15 / *Ulrike*
Gemeinsam als Familie ein Auszeit durch den Wechsel von Entspannung und Bewegung erleben.

Nachmittag

DELFI (Mai-Juni Babys)
ab 22.09.
10:15 - 11:30 / *Andrea*
Mit viel Spaß & Freude die Entwicklung von Babys spielerisch fördern

DELFI (Feb-April Babys)
ab 24.09.
10:45 – 12:00 / *Andrea*
Mit viel Spaß & Freude die Entwicklung von Babys spielerisch fördern

DELFI (Jun-Aug Babys)
ab 11.12.
10:15 - 11:30 / *Andrea*
Mit viel Spaß & Freude die Entwicklung von Babys spielerisch fördern

Erste Hilfe Kurs am Kind
am 12.12.
10:00 – 15:00 / *Claudia*
Kennenlernen von richtigen Handgriffen und Maßnahmen zur ersten Hilfe bei Babys & Kindern

Abend

Bellyfit Workout
ab 13.09.
20:00 - 21:00 / *Marit*
Kombi von Fitness, Tanz und Yoga. Förderung von Körperbewusstsein, Muskulatur, innerer Kraft & Beweglichkeit

Fitness, Dance & Relax
ab 16.09.
19:00 - 20:00 / *Yi-Lan*
3 in 1 Kurs: Fitnesstraining, einfache Tänze und meditative Entspannungsreise

Eltern-Kind Yoga (ab 10J.) ab 5.11.
18:30 - 19:30 / *Antje*
Gemeinsame Zeit; Freude an der Bewegung; Achtsamkeit, Konzentration, Selbstwirksamkeit

Yoga für Erwachsene
ab 5.11.
19:45 - 20:45 / *Antje*
Individuell auf Teilnehmer eingehend; Betonung der Verbindung von Körper, Atem & Achtsamkeit

Geburtsvorbereitung (Wochenende)
16.-18.10. / *Eva*
Vorbereitung auf die Geburt, die kommende Zeit mit dem Baby & das Stillen

Wenn das Kind "Nein!" sagt
Termin folgt
19:30-21:30 / *Tanja*
Wie der Spagat zwischen Autonomie und Grenzen setzen gelingen kann.