

NEU in Siek: Kurse für Babys, Kinder & Erwachsene

Stand Feb. 2020 (Änderungen vorbehalten)



CURIOUS & CUTE
DESIGNED FOR CHILDREN

MO

DI

MI

DO

FR

SA / SO

Vormittag

**Mini-Rocker (1-2,5J.)
ab 02.03**

9:15 – 10:00/ *Ulrike*
Entdecke gemeinsam mit deinem Kind die Freude an der Bewegung und am tanzen!

Mit Kindern in Frieden leben ab 21.04.

9:15 - 11:45 / *Carola*
Elternsein ohne Schimpfen & Strafen. Ermutigen statt kritisieren. Sich als Eltern gut fühlen

Kangatraining ab 12.08.
9:30- 10:30 / *Jasmin*

Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir & genießt es, deine Nähe zu spüren

Babymassage ab 07.05.
9:15- 10:15 / *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 22.03.
10:00-11:15 / *Ulrike*

Gemeinsam als Familie ein Auszeit durch den Wechsel von Entspannung und Bewegung erleben.

Nachmittag

Mama-Baby-Yoga
ab 20.04

10:30- 11:30 / *Ulrike*
Kräftigt deinen Beckenboden. Dein Baby ist mit eingebunden. Für Mamis nach der Rückbildung.

Homöopathische Hausapotheke
am 10.03.

9:30 - 12:00 / *Mareike*
Einführung, Empfehlung zu Verletzungen, Erkältungen, Magen-Darm, Ohrensch. usw.

Kinderyoga (6-10J.)
ab 04.03.

16:00- 16:45 / *Ulrike*
Kinderyoga unterstützt dein Kind bei der Entwicklung eines guten Körpergefühls.

KangaKids (1,5-3J.)
ab 03.09.

15:30- 16:30 / *Jasmin*
Workout für dein Kind und du bist mit dabei. Fördert Bewegung, Motivation und Fantasie.

DELFI (Dez-Feb Babys)
ab 26.06.

10:15 - 11:30 / *Andrea*
Mit viel Spaß & Freude die Entwicklung von Babys spielerisch fördern

Erste Hilfe Kurs am Kind
am 15.03.

10:00 – 15:00 / *Claudia*
Kennenlernen von richtigen Handgriffen und Maßnahmen zur ersten Hilfe bei Babys & Kindern

Abend

Achtsamkeitskurs für Frauen
ab 24.04

18:00- 19:30 / *Anke*
Lerne untersch. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag kennen

Bellyfit Workout
ab 25.02.

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

Geburtsvorbereitung
ab 29.04

19:30 - 21:30 / *Swantje*
Vorbereitung auf die Geburt, die kommende Zeit mit dem Baby & das Stillen

Yoga für Erwachsene
ab 27.02

19:30 - 20:30 / *Antje*
Individuell auf Teilnehmer eingehend; Betonung der Verbindung von Körper, Atem & Achtsamkeit

Geburtsvorbereitung (Wochenende)
03.04-05.04 / *Eva*

Vorbereitung auf die Geburt, die kommende Zeit mit dem Baby & das Stillen

Frühlingserwachen Klangreise
am 13.03.

19:30 - 20:30 / *Petra*
Führt dich in tiefe Entspannung und bringt deine Lebensenergie wieder zum fließen

Achtsamkeit für eine leichtere Geburt
ab 14.03

15:30-17:30/ *Anke*
Kurs für eine entspanntere Schwangerschaft und Geburt

Wenn das Kind "Nein!" sagt
am 28.03

19:30-21:30 / *Tanja*
Wie der Spagat zwischen Autonomie und Grenzen setzen gelingen kann.