

Menschen in Corona Zeiten: Wir brauchen keine vollen Räume, es reicht eine Tür, durch die wir gemeinsam gehen können.



Liebe Eltern, liebe Kinder, liebe Interessierte,

die Coronapandemie hat uns weiter fest im Griff, viele unserer Kurse dürfen aus gegebenem Anlass nicht oder nur sehr eingeschränkt stattfinden.

Doch davon möchten wir uns nicht unterkriegen lassen. Mit unserem engagierten Team und unseren großartigen Kursleiter*innen haben wir einige unserer Programmpunkte auf den online-Betrieb umgestellt, um einen bunten Raum für kreative Angebote, interessante Gespräche, Relaxing Abende mit viel Entspannung, tolle Sportangebote, Seminare u.v.m. zu bieten.

Schauen Sie doch gerne mal durch unsere Angebote. Wir bemühen uns mit Hochdruck viele weitere Angebote online anbieten zu können.

Selbstverständlich sind wir auch weiter persönlich für Sie da, Sie erreichen uns über Telefon und E-Mail. Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben!

Home Workout „stay strong“ mit Simone



Liebe Mamas,

Mein Online-Rückbildungskurs ist eine tolle Möglichkeit während des Lockdown trotzdem einen Rückbildungskurs zu besuchen. Bequem von Zuhause, vor dem Laptop oder über das Handy mit Zoom. Anfangs bekommt ihr eine Anleitung von mir zugeschickt damit nichts mehr schiefgehen kann.

Start: 10.01.2021- 08.03.2021 (8 Termine)

Uhrzeit: 10.00- 11.00 Uhr

Kosten: 120€ wovon Ihr mindestens 75€ von Eurer Krankenkasse erstattet bekommt.

Referentin: Simone Strutz-Harlos

Anmeldung: über simone.strutz@buggyfit.de oder über Kirchenkreis Leverkusen



Liebe Eltern,

Begleitet mich auf eine spannende Reise durch Babys erstes Lebensjahr. Gute Tage, schlechte Nächte, Stillen, erste Zähne, Kontakte, Ansprechpartner, Taufe und noch vieles mehr besprechen wir im virtuellen Elterncafé. Mit einer Tasse Kaffee oder Tee, lade ich euch herzlich ein, zum gemeinsamen Austausch rund um eure Sorgen, Freunden und Anliegen.

Das Elterncafé beinhaltet 5 Termine und ist ein kostenfreies Angebot für Eltern mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr. Jedes Treffen hat einen eigenen Themenschwerpunkt, doch selbstverständlich können diese variieren und werden euren Bedürfnissen angepasst. Wir treffen uns via Zoom, die benötigte Anmeldung erhaltet ihr immer am Vortag. Der erste Termin beinhaltet eine kleine, technische Einführung.

Corona verlangt uns viel ab, aber wir brauchen keine vollen Räume mit hohen Wänden, es reicht eine Tür die wir gemeinsam öffnen können. Auf der anderen Seite gib es Mamas denen es oft genauso geht.

Ich freue mich auf Euch!!!

Termine Kurs 1: 21.01.2021, 04.02, 18.02, 04.03 und 18.03

Termine Kurs 2: 15.04.2021, 28.04, 12.05, 27.05 und 10.06

Uhrzeit: 19.30- 21.00 Uhr

Referentin:: Stefanie Poupé, Erzieherin

Anmeldung: eine Anmeldung ist wegen der benötigten Meeting ID erforderlich, kann aber bis zum Vorabend erfolgen.

Waldindianer 2021



Mit den Waldindianer unterwegs zu sein lohnt sich für Groß und Klein. Hier wird mit den Kindern nach Herzenslust gespielt, getobt, gebastelt und die Natur mit all unseren Sinnen entdeckt. Denn das was wir lernen zu lieben und zu schätzen werden wir auch nachhaltig beschützen.

Damit die Waldindianer auch während der Corona-Zeit unterwegs sein dürfen, werden Kleingruppen gebildet, die zeitgleich in einem großen Waldstück ab Februar den Wald erkunden. Hierfür wird jeder Familie das benötigte Spielmaterial zur Verfügung gestellt. Ein kleiner Snack, ein Getränk, sowie eine kleine Sitzauflage sollte mitgebracht werden, damit die Kinder sich im Wald rundum wohlfühlen können.

Referentin: Sandra Pölcher

Termine: Samstags, 06.02- 26.06.2021, jeweils von 9.30- 12.30 Uhr

Eltern-Kind-Gruppen via Zoom



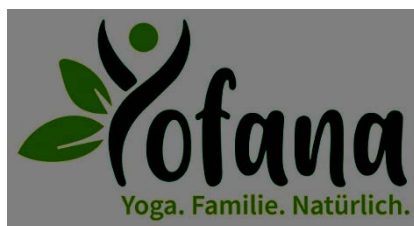
Im September sind in Witzhelden, Leichlingen und im Familienzentrum Martin-Luther-Haus in Küppersteg die Eltern-Kind-Gruppen sowie die Waldgruppen gestartet. Darüber freuen wir uns sehr!

Auch während des Lockdown wurde der Kontakt zur Gruppe über Whats App gehalten. Die Kursleiterin hat für jede Stunde ein Angebot vorbereitet und es an die Teilnehmer verschickt. Die Ergebnisse kamen per Foto über die Whats App Gruppe. So konnten alle Teilnehmer die Ergebnisse sehen.

Für die neuen Kurse ab Januar werden zusätzlich Kursstunden via Zoom angeboten.

Dies ist mit klassischen Eltern- Kind-Gruppen nicht zu vergleichen und kann diese in keinem Fall ersetzen, aber es bietet eine Möglichkeit trotzdem im Kontakt miteinander zu sein und um sich auszutauschen.

Machen wir das Beste daraus!! Wir freuen uns über weitere interessierte Eltern mit Kindern!!!



Online Yoga Kurse für das FEBW Leverkusen Feste Kurse: 5 x 45 Minuten

Entspannter Abend

Treffe Dich Online mit mir um die Hektik des Tages hinter Dir zu lassen und entspannt in den Abend zu starten.

Mit sanft-fließenden Bewegungen und intensiven Dehnungen löst Du Verspannungen und sorgst dafür, dass deine Beweglichkeit erhalten bleibt. Du lernst deinen Atem bewusst wahrzunehmen. Die Verbindung von Bewegung und Atmung lässt dich besser in deinen Körper hinein spüren und tiefer entspannen.

Weitere Details:

- Kleine Gruppe mit max. 8 Teilnehmer
- Ich sehe dich ;-). Wenn Du möchtest, lass die Kamera an, so können wir uns sehen und ich kann Dich bestmöglich assistieren und motivieren
- Wir benutzen Webex Meetings für die Online Sessions. Du benötigst lediglich einen Webbrowser und eine stabile Internetverbindung. Vor unserer ersten Online Klasse bekommst Du von mir eine detaillierte Anleitung.
- Zu jeder Stunde bekommst Du einen Einladungslink und das Passwort per E-Mail geschickt und erhältst 15 Minuten vor Beginn der Veranstaltung eine Erinnerung.



Kursdaten:

- Wann: Montags, 17:00 – 17:45 Uhr
- 5 Termine
 - Kurs #1: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02.
 - Kurs #2: 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.*
- Kursgebühr: 27€ pro Teilnehmer und Kurs

* Sobald die Tage wieder länger werden, die Temperaturen und Corona-Auflagen es zulassen, besteht in Absprache die Möglichkeit diesen Kurs ganz oder teilweise in einen Indoor/Outdoor-Kurs umzuwandeln. Draußen werden wir in Stille wandern gehen und dabei Yoga-Übungen einfließen lassen.



Fit und Entspannt in den Tag

Starte mit mir aktiv und entspannt in den Tag. Mit leicht-fließenden Bewegungen mobilisierst Du sanft deinen ganzen Körper. Zusätzlich verbindest Du die Bewegung mit deinem Atem was zu mehr Konzentration, Achtsamkeit und Entspannung führt.

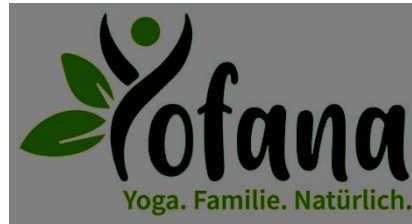
Details:

- Kleine Gruppe mit max. 8 Teilnehmer
- Ich sehe dich ;-). Wenn Du möchtest, lass die Kamera an, so können wir uns sehen und ich kann Dich bestmöglich assistieren und motivieren
- Wir benutzen Webex Meetings für die Online Sessions. Du benötigst lediglich einen Webbrowser und eine stabile Internetverbindung. Vor unserer ersten Online Klasse bekommst Du von mir eine detaillierte Anleitung.
- Zu jeder Stunde bekommst Du einen Einladungslink und das Passwort per E-Mail geschickt und erhältst 15 Minuten vor Beginn der Veranstaltung eine Erinnerung.

Kursdaten

- Wann: Freitags, 10:00 – 10:45 Uhr
- 5 Termine
 - Kurs #1: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 11.02.
 - Kurs #2: 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03. *
 - **Kostenloser Schnuppertermin am Mittwoch, 13.01., 10:00 – 10:45 Uhr**
- Kursgebühr: 27€ pro Teilnehmer und Kurs

* Sobald die Tage wieder länger werden, die Temperaturen und Corona-Auflagen es zulassen, besteht in Absprache die Möglichkeit diesen Kurs ganz oder teilweise in einen Indoor/Outdoor-Kurs umzuwandeln. Draußen werden wir in Stille wandern gehen und dabei Yoga-Übungen einfließen lassen.



Familienyoga (für Erwachsene plus Kinder zwischen 4 und 6 Jahren)

Der gemeinsame Spaß an Spiel und Bewegung steht beim Familienyoga im Vordergrund. Die Yoga Übungen werden dabei in immer wieder neue und abwechslungsreiche Geschichten und Abenteuer verpackt. Es gibt viele Partnerübungen für Dich und dein Kind sowie Momente der Stille. Am Ende einer Stunde dürft ihr kuscheln – ich nehme euch mit auf eine kleine Fantasiereise oder ich zeige euch ein paar schöne Massage-Techniken zur Entspannung von Groß und Klein.



Details:

- Kleine Gruppe mit max. 6 Teilnehmer-Paaren (Erwachsener plus Kind)
- Wenn ihr möchtet, lasst die Kamera an, so können wir uns sehen und ich kann Dich und dein Kind bestmöglich begleiten
- Wir benutzen Webex Meetings für die Online Sessions. Du benötigst lediglich einen Webbrowser und eine stabile Internetverbindung. Vor unserer ersten Online Klasse bekommst Du von mir eine detaillierte Anleitung.
- Zu jeder Stunde bekommst Du einen Einladungslink und das Passwort per E-Mail geschickt und erhältst 15 Minuten vor Beginn der Veranstaltung eine Erinnerung.

Kursdaten

- Wann: Mittwochs, 16:00 – 16:45 Uhr
- 5 Termine
 - Kurs #1: 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.
 - **Kostenloser Schnuppertermin am Mittwoch, 20.01., 16:00 – 16:45 Uhr**
- Kursgebühr: 27€ pro Teilnehmer und Kurs

Hi Janina, bitte einen Link hinzufügen zu ihrer Facebook Seite und vielleicht noch ein Yoga Bild

Yofana – Yoga. Familie. Natürlich.
Stephanie Kretschmer – Im Kirchfeld 14 – 40764 Langenfeld
<https://www.facebook.com/YofanaYoga>
Mobil: + 49 151 12761756, Email: info@yofana.de

Wir bauen Vogelhäuser! Wenn nicht direkt vor Ort, dann per Videokonferenz!



Veranstaltungsart: 2 Nachmittage

Für wen: Eltern & Kinder ab ca. 5 Jahre
Ort: in den Wäldern im Umkreis + Montage zuhause im
Werkraum/Garten, etc.

Erster Termin: Baumrinden und Haselstöcke als Baumaterial im Wald sammeln
Zweiter Termin: Montage der Vogelhäuser erfolgt als online Präsenz im eigenen
Werkraum/Garten/Keller

!!! Ein genauen Termin geben wir ihnen im Januar bekannt

Beschreibung: Der Präsenzteil wird mittels Live-Zoom-Call durchgeführt und die Beschaffung der Materialien erfolgt in Eigenleistung durch die Familien anhand meiner Anleitung. Sie bekommen einen genauen Plan, wo Sie die geeigneten Baumaterialien im Wald finden und wie viel Sie in welcher Stärke und Größe benötigen. Nach einer Trocknungszeit der Materialien, erfolgt die Montage per Zoom und es können live Fragen gestellt und beantwortet werden.