



FAMILIENZENTRUM DER EVANG.-LUTH. EPIPHANIASKIRCHE E.V.

Programm März bis Juli 2018

Secondhand für Frauen & Teenies

Samstag, 17.03.2018

von 11.00 - 14.30 Uhr

Suchen - Finden - Kaufen

und dann zum Entspannen und Genießen ins Café

Bitte nur gut erhaltene, saubere Kleidung aus der
Frühlings-Sommerkollektion

Teenies & Trends, Sport & Outdoor, Umstand, Big & Exklusive

Listennummern gibt es vom 20.02.- 23.02.2018 unter

frauensecondhandallach@gmx.de

(Bitte geben Sie Ihre Kleidergröße und Telefonnummer bei der Nummern
Anfrage an! Gefragt sind auch die Größen 40 - 46!)

Weitere Infos und Listen im FAM oder unter

www.epiphantias-muenchen.de

Annahme: Freitag 16.03.2018, 16.00 - 18.00 Uhr

Abholung: Samstag 17.03.2018, 17.00 - 18.00 Uhr

Was ist das „Familienzentrum e.V.“?

Das FAM ist ein Ort zum Ratschen, Kontakte knüpfen, Spaß haben, Hilfe finden bei kleinen und größeren Problemen. Einfach ein Treffpunkt für Mütter, Väter und Kinder unabhängig von Religion und Nationalität. Seit 2005 ist das FAM ein Verein und damit dringend auf eine große Zahl von Mitgliedern angewiesen. Nur durch Ihre Mitgliedsbeiträge können wir das FAM erhalten und auch weiterhin ein so vielfältiges Angebot für Sie bereitstellen! Wir freuen uns über jede und jeden, der das FAM unterstützen möchte! Nicht nur finanzielle, sondern auch tatkräftige Unterstützung können wir jederzeit gebrauchen!

Das Büro ist dienstags und mittwochs von 9.00 - 12.00 Uhr besetzt, sowie nach telefonischer Absprache. Tel.: 089/81299681

Die Offenen Treffs laden ein



Fällt Ihnen auch ab und zu die Decke auf den Kopf und brauchen Sie etwas Abstand von den eigenen vier Wänden und der Hausarbeit? Dann kommen Sie doch einfach mal mit oder ohne Kind auf eine Tasse Kaffee vorbei. Hier können Sie in netter Atmosphäre unser Frühstück genießen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen oder einfach eine schöne Zeit zusammen mit anderen verbringen. Die Kinder können dabei unter Aufsicht in unserer Spielecke miteinander spielen. Bei schönem Wetter gehen wir in den Garten!

Montag	Offener Treff	9.00 - 12.00 Uhr	
Dienstag	Offener Treff	9.00 - 12.00 Uhr	15.30-17.00 Uhr
Mittwoch	Offener Treff	9.00 - 12.00 Uhr	
Donnerstag	Offener Treff	9.00 - 12.00 Uhr	

Kasperltheater

für Kinder von 2 - 4 Jahren

am Montag, den 16.04.2018 um 15.30 Uhr

Kaffee und Kuchen werden angeboten!

Einlass ab 15.00 Uhr

Eintritt pro Person (ab 1,5 Jahre):

Erwachsene	3,50 €
Kinder	2,50 €

Kartenvorverkauf ab 13.03.2017 im "Offenen Café" immer von Montag bis
Donnerstag von 9.00 - 12.00 Uhr

Offenes Nachmittags-Themen-Café für Familien

Wir empfangen Sie mit Kuchen und anderen Leckereien und natürlich frischem Kaffee in gemütlicher Atmosphäre. Ihre Kinder können sich in unserer Spielecke oder bei schönem Wetter im Garten austoben.

Termine:

Frühlings Café am 16.05.2017 von 15.30 - 17.30 Uhr

Es finden zwei Sommer-Cafés am 01.08. und am 05.09.18
von 9.00 - 12.00 Uhr statt

Über Ihr zahlreiches Erscheinen würden wir uns sehr freuen.
Kuchenspenden sind immer willkommen!

Buntes Sommerferienprogramm im FAM

vom 06.08. - 10.08.2018 von 9.00 Uhr - 15.00 Uhr

Wir bieten in den Sommerferien ein umfangreiches Ferienangebot für Grundschüler an. Dort könnt Ihr nach Herzenslust

spielen töpfern malen chillen

Im großen Garten könnt Ihr nach Belieben toben, rennen oder klettern - für jeden ist etwas dabei. Auch Ausflüge stehen je nach Wetterlage auf dem Programm. Ein gemeinsames Frühstück und ein warmes, selbstgekochtes Mittagessen runden das Ferienangebot ab.

Kosten: 110,00 €

Anmeldung bis zum 03.06.2018 im FAM-Büro immer am Di oder Mi von 9-11.30 Uhr oder telefonisch unter 089/81299681

(Das Ferienangebot findet ab 5 Kindern statt)

Vorkindergarten

In unserem Vorkindergarten Die/Do oder Mi/Fr wird ihr Kind jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr liebevoll betreut. Ihr Kind sollte ca. zwei Jahre alt sein. Weitere Informationen erhalten Sie im FAM- Büro.

Mutter-Kind-Gruppen

Montag bis Freitag steht Ihnen unser MuKi-Raum für feste Gruppen wieder zur Verfügung. Dort können Ihre Kinder spielen, basteln, toben und bei schönem Wetter in den Garten gehen.

Möchten Sie eine neue Gruppe gründen, oder suchen Sie Anschluss, dann melden Sie sich bitte im FAM-Büro oder telefonisch unter 089/81299681.

Kinderpark

Im Kinderpark können Sie jeden Montag zwischen 9.00 und 11.30 Uhr Ihr Kind ab ca. 1,5 Jahren in unsere kompetente Betreuung geben, um in Ruhe mal einen „kinderlosen“ Vormittag zu genießen. Der Besuch dieser Kindergruppe ist ohne Anmeldung möglich.

Kosten pro Kind: 5,00 €, Geschwister zusammen: 7,00 €

Kommen Sie doch einfach mal auf eine kostenlose Schnupperstunde vorbei!

Kinderhaarschnitt Tage am Nachmittag

Das FAM bietet Haarschneide-Termine am Nachmittag an, so dass auch Kindergarten- und Schulkinder ohne Probleme daran teilnehmen können. Unsere gelernte Friseurin kommt einmal im Monat zum Schneiden.

Termine: 20.03., 17.04., 15.05., 19.06., 24.07.2018

Immer am Dienstag zwischen 14.45 und 17.30 Uhr in der Disco

Kosten: 7,00 € pro Haarschnitt

Weitere Informationen und Termine bitte direkt bei Frau Stamm unter Tel.: 01577/2023785 erfragen.

Zwergensprache

.... mit Babys kommunizieren bevor sie sprechen können

Hallo, mein Name ist Sabine und ich bin Mama einer babyzeichen-begeisterten kleinen Tochter mit Namen Lily. In meinem Vor-Mama Leben war ich Tierärztin. Beide „Berufe“ Mama und Tierärztin haben mir immer wieder bewusst gemacht wie wichtig Kommunikation für uns Menschen ist. Dabei spielen die Worte häufig gar nicht die entscheidende Rolle. Ein Baby beginnt schon ab dem ersten Tag seines Lebens mit uns zu kommunizieren und wir als Mamas und Papas „lernen“ innerhalb weniger Wochen die Sprache unserer kleinen Babys zu verstehen. Je älter unsere Kleinen dann werden desto komplexer werden die Dinge die sie uns mitteilen wollen, leider „hängt“ das gesprochene Wort hier meist noch einige Zeit hinterher, hier schlägt die Babyzeichensprache eine Brücke und ermöglicht unseren Kindern Gefühle oder Bedürfnisse zu kommunizieren für die ihnen noch buchstäblich die Worte fehlen. Die in diesem Kurs erlernten, einfachen Handzeichen („Babyzeichen“) auf Basis der deutschen Gebärdensprache, symbolisieren Gefühle, Gegenstände und Tätigkeiten aus dem Familienalltag und werden parallel zur gesprochenen Sprache genutzt, somit wird eine frühe Kommunikation zwischen Eltern und ihren (noch) nicht sprechenden Kindern ermöglicht.

Termine:

Babykurs Anfänger: Mittwoch 9:30 - 10:15 Uhr im Muki-Raum Babykurs

Fortgeschrittene: Mittwoch 10:30 - 11:15 Uhr im Muki Raum

Kosten:

Anfänger 130,00 € für 12 x (je 45 min.)

Fortgeschrittene 145,00 € für 6 x (je 45 min.)

Anmeldeinformation allgemein: Infos und Anmeldung gerne per E-mail oder Telefon

Kontakt per Telefon: 0177/4820153 oder 089/20946216

Kontakt per E Mail: Sabine.Adam@babyzeichensprache.com

Weitere Infos auf Homepage:

www.zwergensprache.com/zwergensprache/kursort/allach-untermenzing.php

moderner kreativer Kindertanz mit Susanne

6 Gruppen von 4 - 8 Jahre

In diesem Kurs lernen die Kinder in klar gegliederten Altersstufen Grundlagen des Tanzes gekoppelt mit Spaß an der Bewegung und dem Ausleben (Austanzen :-)) von Phantasien. Ich unterrichte nach dem international anerkannten Iwanson Konzept ergänzt durch altersgemäße Elemente aus dem kreativen Tanz. Die Bewegungen der Kinder werden flüssiger, weicher, selbstbewusster präziser und ausdrucksvoller. Ich arbeite mit viel Ermutigung und jedes Kind wird individuell nach seinen Möglichkeiten gefördert. Große Freude haben die Kinder an getanzten Geschichten, Bewegungsfolgen die mit Sprache ergänzt werden. Da Eltern sich das oft nicht vorstellen können gibt es einmal im Halbjahr eine Mama-Mitmach-Stunde und natürlich auch eine Vorführung.

Kosten: 140,- Euro/Halbjahr

Termine: 20.02.2018 - 18.07.2018 17 x 50 Minuten

Dienstag + Mittwoch 15 Uhr bis 15.50 Uhr 4-5 Jahre

Dienstag + Mittwoch 16 Uhr bis 16.50 Uhr Vorschulkinder

Dienstag + Mittwoch 17 Uhr bis 17.50 Uhr Schulkinder 1. und 2. Klasse

Anmeldeinformationen allgemein: Infos und Anmeldung gerne über meine Homepage, E-mail oder Telefon

Kontakt per Telefon: 089/81889687

Kontakt per E-Mail: susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

Weitere Infos auf Homepage: www.musik-tanz-pilates.de

Musikgarten für Babys und Kleinkinder

3 Monate bis 1,5 Jahre

Babys erleben ihre Umwelt durch spüren und hören. Sicher, vertraut und geborgen auf Mamas Schoß erlebt ihr Baby hier ein Bad in Klängen und Tönen. Beim Musizieren auf einfachen Instrumenten lauschen die Babys zunächst interessiert, wollen (und dürfen) dann aber bald aktiv daran teilnehmen. Sobald die Kinder krabbeln oder laufen, verändert sich das Programm hin zu mehr Bewegung und Ausprobieren. Ein Kurs zum gemeinsamen Wohlfühlen! Ich fasse die Kinder in Kursen mit max. 4 Monaten Altersunterschied zusammen.

Kosten: 130,00 €/Halbjahr 17 x 40 min

Termine: 19.02. bis 19.07.2018 Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag Vormittag, die genauen Termine bitte auf meiner Homepage nachschauen,

Anmeldeinformationen allgemein: (siehe unten)

Musikgarten 1,5 - 3 Jahre mit Eltern

Das seit Jahren bewährte Konzept für viel gemeinsamen musikalischen Spaß! Kinder entdecken mit ihren Eltern die Welt der Musik. Wir singen, tanzen, lauschen, trommeln, rasseln, stampfen, klatschen und basteln manchmal auch was kleines zum aktuellen Thema. Vielerlei Orff Instrumente begleiten uns durch die Jahreszeiten. Jeder in seinem Tempo, aber doch als Teil der Gruppe. Die ideale Vorbereitung auf Spielgruppe und Kindergarten! Geschwisterkinder können problemlos mitgebracht werden! Max. 10. Teilnehmer.

Kosten: 135,00 €/Halbjahr 17x 45 min

Termine: Kursdauer: 20.02. bis 19.07.2018 Dienstag und Donnerstag Vormittag je 45 Minuten, bitte informieren sie sich über die genauen Zeiten auf meiner Homepage!

Anmeldeinformationen allgemein: Infos und Anmeldung gerne über meine Homepage, Email oder Telefon

Kontakt per Telefon: 089/81889687

Kontakt per E-Mail: susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

Weitere Infos auf Homepage: www.musik-tanz-pilates.de

Musikgarten mit Eltern für 3- 4 $\frac{1}{2}$ Jahre alte Kinder

Der Musikgarten lässt Kinder und deren Eltern erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Mit Liedern und musikalischen Spielen, viel Freude und Bewegung durchleben wir spielerisch und intensiv die Jahreszeiten. Wir musizieren auf Instrumenten wie Xylophon, Metallophon, Glockenspiel, Klangstäben, Trommeln, Cymbeln, Triangeln, Klanghölzern, Kastagnetten und Rasseln. Jede zweite Stunde spielen wir eine Klanggeschichte oder basteln zum aktuellen Thema.

Kosten: 140,- Euro/Halbjahr inkl. Materialien und Kopien

Geschwisterkinder ab 18 Monaten kosten den halben Kursbeitrag

Termine: Montag, 05.03.2018- 23.06.2018 17 x 50 Minuten

von 16.00 Uhr bis 16.50 Uhr für Kinder von 3 - 4,5 Jahren

Kosten: 135,- Euro/Halbjahr inkl. Materialien und Kopien + 12€ Musikheft

Geschwisterkinder ab 18 Monaten kosten den halben Kursbeitrag

Termine: Dienstag, 06.03.2018 - 24.07.2018 16 x 50 Minuten

von 15.00 Uhr bis 15.50 Uhr für Kinder von 3-4,5 Jahren

Musikalische Früherziehung ab 4 Jahre

Mit dem „Musikater“ im ersten Halbjahr zur Musikalischen Früherziehung

Kinder sind von Musik fasziniert, haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt die Musikalische Früherziehung an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder. „Musik und Tanz für Kinder“ das Unterrichtskonzept das am Orff-Institut entwickelt wurde, bildet die Grundlage dieses Kurses. Singen und Sprechen - Bewegung und Tanz - Musikhören - Elementares Instrumentalspiel und Bau einfacher Instrumente - Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente- Erfahrungen mit Inhalten der Musiklehre sind die sechs Bereiche die flexibel im Unterrichtsverlauf vorkommen. Das Kinderheft „Der Musikater“ vertieft die Unterrichtsinhalte und lässt die Eltern am Geschehen im Unterricht teilhaben.

Kosten: 135,- Euro/Halbjahr plus 12.-Euro für das Kindermusikfest

Termine: Dienstag, 06.03.2018 - 24.07.2018 16 x 50 Minuten

von 16.00 Uhr bis 16.50 Uhr für Kinder von 4- 5 Jahren

Anmeldeinformationen allgemein: (nächste Seite Yella Schicketanz)

Kindertanz

Kinder haben Spaß an der Bewegung, am Tanz und an der Musik. Sie wollen toben, sich bewegen aber auch was Konkretes lernen. Tänzerische Übungen und die spielerische Einführung in die Grundtechnik des klassischen und modernen Tanzes trainieren Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Haltung, Koordination und Rhythmusgefühl. Durch improvisatorische Aufgaben werden die eigenen Tanz- und Bewegungsideen der Kinder, sowie ihr Vertrauen in ihren persönlichen Ausdruck gefördert. Die erarbeiteten Übungen und Tänze werden am letzten Kurstermin im Halbjahr den Eltern und Freunden vorgeführt.

Kosten: 140,- Euro/Halbjahr

Termine: Montag, 05.03. - 23.07. 2018 17 x 50 Minuten von 15.00 Uhr bis 15.50 Uhr für Kinder von 4-5 Jahren

Kontakt per Telefon: 089/8119372

Kontakt per E-Mail: yella.schicketanz@web.de

Weitere Infos auf Homepage: www.yella-schicketanz.de

Afro Tanzkurs

getanzter Rhythmus, voller Energie und Lebensfreude, das ist der afrikanische Tanz. Lebendigkeit, Temperament und Kraft dürfen mit Bewegungsfreude ausgelebt werden. Mit einem Warm-up stimmen wir uns ein. Zu Anfang der Stunde wird durch ein gezieltes Körpertraining die Muskulatur erwärmt und gelockert, um dann die typischen afrikanischen Bewegungen zu erlernen. Miteinander tanzen wir traditionelle und moderne afrikanische Choreographien. Die Freude am gemeinsamen Tanzen steht im Vordergrund.

Kosten: 130,00 € oder mit 10er Karte für 90,00 €

Termine: Montags 05.03.-23.07.2018 von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr im EG in der "Disco"

Kontakt per Telefon: 089/8119372

Kontakt per E-Mail: yella.schicketanz@web.de

Weitere Infos auf Homepage: www.yella-schicketanz.de

„Abenteuer Farbe“ - Malkurs für Erwachsene

Ziel des Kurses ist das Kennenlernen von Farb- und *Gestaltungs Gesetzen*, sowie diese auch gleich wieder zu „vergessen“! Körper-, Form- und Farbgefühle werden mit Acryl auf der Leinwand entstehen. Samstag wird aufgebaut und grundiert und am Sonntag dann gemalt!

Termine: Samstag von 18.00 - 19.00 Uhr und Sonntag von 12.00 - 17.00 Uhr,

Kurs : 23.06.2018 und 24.06.2018

Kursgebühr: 55,00 € pro Person - Materialgeld extra! Treff Disco

Kursleitung: Gudrun Hofmann, Anmeldung unter Tel.: 015786193915 per SMS

Zeichnen für Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahre)

Wer Radfahren und Schwimmen gelernt hat, der kann auch Zeichnen lernen. Erste Zeichengesetze werden Inhalt des Kurses sein. Die Kinder lernen "sehen" üben, d.h. die Wahrnehmung von Randlinien, Raumformen, Größenverhältnissen. Wie zeichne ich ein Glas, einen Baum, Tiere, ein Gesicht? Quereinstieg möglich!

Blockkurs, Mindestteilnehmerzahl ab 4 Kinder

Kosten: 40,00 € inkl. Material

Termine: Samstag, 07.07., 14.07., 21.07., 28.07.18 von 11.00-13.00 Uhr

Anmeldeinformationen : Gudrun Hofmann Tel.: 015786193915 per SMS

Töpfern für Erwachsene (Tisch Drehscheiben)

Inhalt des Kurses ist der Aufbau von Gefäßen, das freie Gestalten mit Ton, sowie Glasieren.

Termine:

Kurs I: 16.03.2018

Kurs II: 06.07.2018

jeweils von 19.30 - 22.30 Uhr

Kursgebühr: 20,00 € zzgl. Material- und Brennkosten

Kursleitung: Gudrun Hofmann

Anmeldung: Tel.: 015786193915 per SMS

Töpferkurs (u.a. auf Tisch Drehscheiben)

ab 6 Jahre

Inhalt des Kurses ist der Aufbau von Gefäßen, das freie Gestalten mit Ton sowie das Glasieren.

Kosten: 8,00 € pro Nachmittag plus Material- und Brennkosten

Termine: immer am Freitag von 16.00 - 18.00 Uhr im Bastelraum

Anmeldeinformationen allgemein: "Freier Kurs" Quereinstieg möglich

Kursleitung: Gudrun Hofmann

Anmeldung : 015786193915 per SMS

Malen mit Acrylfarben

ab 4,5 Jahren (ohne Eltern)

Wir gehen auf Entdeckungsreise..... Acrylfarbe, Pastellkreiden, Gips, Holz und vieles mehr sind einige der Reisetappen. Am Ende sind wir gespannt, wo wir ankommen. Nebenbei entdecken wir Kunst, Künstler und verschiedene Kunstepochen. Ohne Druck auf Resultate, denn aus jedem Bild, das wir so entstehen lassen, steckt der Zauber eines kleinen Kunstwerkes. Bitte Malerkittel mitbringen.

Kosten: 47,00 € pro Monat inkl. aller Materialien und Verpflegung

Termine: immer Donnerstags, ab März 2018 von 15.00 - 16.30 Uhr

Kursleitung: Ulrike Schmidbauer und Michael Hartmann

Kontakt per Telefon: Tel.: 089/3009990

YOGA dynamisch im FAM

Yogakurse mit Petra Mertens am Dienstag Vormittag

Yoga ist mehr als ein heilsames Körpertraining. Denn Yoga führt uns durch regelmäßiges Üben zu körperlicher Vitalität und geistig-seelischer Ausgeglichenheit. Körperübungen, Atemtechniken, Konzentrationsschulung und Entspannungsmethoden ermöglichen uns, den Körper zu kräftigen und von Schlacken zu reinigen und den Geist ruhig und klar werden zu lassen, so dass wir in unsere Mitte finden. Wir üben die klassischen Stellungen des Hatha-Yoga dynamisch mit dem Atem in Bewegungsabfolgen (Vinyasas). Präzise Anweisungen führen sicher in die Übungen und sind somit auch eine Grundlage für das Üben Zuhause. Dieser kraftvolle Yoga-Stil steigert die Atmung und Beweglichkeit, formt den Körper, stärkt die Organe und stabilisiert das Nervensystem. Sie fühlen sich erholt, ruhig und erfrischt.

Kosten: 110,00 € für 8 h,
ca. 80% Kostenrückerstattung durch gesetzliche Krankenkasse möglich

Termine:

Kurs I am Dienstag von 9.00 - 10.15 Uhr und

Kurs II am Dienstag von 10.30 - 11.45 Uhr im Dachgeschoss

8 x ab Di 06.03.2018 - 15.05.2018 und

Folgekurse 8 x ab Di 05.06.2018 - 24.07.2018

Anmeldeinformationen: Infos & Anmeldung über meine Homepage, E-Mail oder Telefon, Quereinstieg & Probestunde & Nachholen sind möglich, sofern ein Platz frei ist

Kursleitung: Petra Mertens (Yogalehrerin mit Krankenkassen-Anerkennung)

Kontakt per Telefon: 089/8126461

Kontakt per E-Mail: petra.mertens@yoga-allach.de

Weitere Infos auf Homepage: auch zu anderen Kursen auf www.yoga-allach.de

Hormonyoga für Frauen ab 35 Jahre

nach Dinah Rodrigues

Hormonyoga ist ein ganzheitliches und verjüngendes Yoga-Programm, entwickelt von der Brasilianerin Dinah Rodrigues (Psychologin und Yogalehrerin) ursprünglich als hormonelle Yogatherapie. Es hilft bei Problemen in den Wechseljahren, resultierend aus dem Rückgang der weiblichen Hormone und die damit verbundenen Symptome z.B. Hitzewallungen, Depressionen, Schlafstörungen. Hormonyoga ist eine energetische Yoga-Form, mit der wir unseren Energiekörper aufladen und harmonisieren. Dabei lenken wir die Energie zu den hormonproduzierenden Drüsen. Durch spezielle Übungen kann die Hormonproduktion (re)aktiviert und der Hormonabfall verringert, bzw. verhindert werden. Hormonell bedingte Symptome werden gelindert. Für Frauen ab 35 Jahre, Yoga Matte sofern vorhanden, bitte mitbringen. **Kosten:** 150,00 € 10 x
Termine: ab 02.03.2018 - immer freitags von 16.00 - 17.30 Uhr
(außer Schulferien)

Glück ist erlernbar

Glücklich sein mit Yoga

Die meisten Menschen erklären Glück zum Ziel Ihres Lebens. Obwohl wir heutzutage so viel Wohlstand und Luxus haben, wie nie zuvor, sind die meisten Menschen tendenziell eher unglücklich. Dabei kann man es lernen, glücklich zu sein. Auf Basis der Erkenntnisse der modernen Glücksforschung, kombiniert mit den Praktiken des traditionellen Hatha-Yoga, erlernen Sie in Theorie und Praxis das Glück in Ihren Alltag zu integrieren. Getreu nach dem Motto: Zufriedenheit ist eine Entscheidung!

Kosten: 130,00 €, 10 x

Termine: ab 02.03.2018 immer freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr

Kontakt: Monika Stahl, Zertifizierte Yoga-Lehrerin im Berufsverband der Yogalehrer (Krankenkassenanerkennung)

Kontakt per Telefon: 0176/23205481

Kontakt per E-Mail: MonikaStahl@gmx.de

Weitere Infos auf Homepage: www.happymityoga.wordpress.com

Yoga zum Kraft tanken...

Hier findest Du den Raum wieder in Form zu kommen und neue Kraft zu tanken: Dieser Yoga Kurs fördert die Körperwahrnehmung. Er verbessert Muskelkraft, Figur und Beweglichkeit. Rücken, Bauch, Beine und Beckenboden werden gestärkt, die Taille gestrafft und die Schultern sowie der Nacken spürbar entlastet. Du findest in diesem Kurs mehr als ein körperliches Workout - Tiefenentspannung, Meditation und Elemente aus der Atemtherapie schenken Ruhe und Entspannung. Hier findest Du die Zeit, in einem schönen, großzügigen Raum mit angenehmer Atmosphäre den vermissten Freiraum - Deine "Mitte" - zu finden. Aus ihr kommen die Kraft und die Gelassenheit, den Alltag mit Kindern gut zu meistern. Kursleiterin Petra Heyer ist hauptberufliche Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin und war über 10 Jahre für die Elternschule im Klinikum Dritter Orden tätig. Ihrer jahrelangen Erfahrung und Ausbildung kannst Du Dich auch mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen anvertrauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten:

je nach Kursdauer - 8 x 98 €, 12 x 138 € (Abendkurse)

je nach Kursdauer - 7 x 78 €, 12 x 118 € (Vormittagskurse)

Kursdauer:

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr, 10.04. - 17.07. = 12x

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr, 11.04. - 11.07. = 12x

Freitag, 9.00 - 10.15 Uhr, 13.04. - 20.07. = 12x

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr, 05.06. - 17.07. = 8x

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr, 06.06. - 25.07. = 8x

Freitag, 9.00 - 10.15 Uhr, 08.06. - 25.07. = 7x

Anmeldeinformationen:

Kursleitung Petra Heyer, Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin Afa

Kontakt per Telefon: 089/131616

Kontakt per e Mail: petra-heyer@web.de

www.yoga-untermenzing.de

Yoga & Atem zur Geburtsvorbereitung

Raum für mich, Raum für uns

Es sind zwei, die geboren werden. Das Kind und die Frau als Mutter. Schwangerschaft und Muttersein - eine Zeit voller Wunder, voller Veränderungen. Hier findest Du den Raum, Dich selbst - bewusst - auf Geburt und Mutterschaft vorzubereiten. Sanfte Übungen stärken den Körper für die Geburt und die Zeit danach. Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken werden gelöst, der Körper kann kraftvoller und beweglicher werden. Rückenschmerzen und andere Schwangerschaftsbeschwerden lindern sich. Im "Innehalten und Nachspüren" wächst der vertrauensvolle Kontakt zum Kind und zum eigenen Körper. So wächst auch das Vertrauen in die Geburt. Elemente aus der Atemtherapie führen Dich zu Deinem Atem und Deinem individuellen Rhythmus, der gerade in der Geburtsarbeit großen Halt geben kann. Dieser Yoga Kurs bereitet Dich Schritt für Schritt körperlich und mental auf die Geburt vor. Er ist geeignet ab der 16. Schwangerschaftswoche.

Kursleiterin Petra Heyer ist hauptberufliche Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin und Geburtsvorbereiterin. Über 10 Jahre war sie für die Elternschule im Klinikum Dritter Orden tätig. Ihrer jahrelangen Erfahrung und Ausbildung kannst Du Dich auch mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen anvertrauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten:

je nach Kursdauer - 5 x 77 €; 7x 98 €

Kursdauer:

Dienstag, 18.30 - 19.50 Uhr, 10.04. - 15.05. = 5 x

Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr, 13.04. - 18.05. = 5 x

Dienstag, 18.30 - 19.50 Uhr, 05.06. - 17.07. = 7 x

Freitag, 10.30. - 12.00 Uhr, 08.06. - 20.07. = 7x

Anmeldeinformationen: Kursleitung Petra Heyer, Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin AfA

Kontakt per Telefon: 089/131616

Kontakt per e Mail: petra-heyer@web.de

www.schwangerenyoga-muenchen.de

Yoga für Kinder

von 6 - 12 Jahren

Immer montags im FAM

Kurs 1: 15.00 - 16.00 Uhr

Kurs 2: 16.00 - 17.00 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Kosten: 4 x 60 Minuten 32,00 €

4 x 60 Minuten für Geschwister: 25,00 €

Anmeldeinformationen allgemein: Kea Plesch, Yogalehrerin

Kontakt per Telefon: 0157/77593621

Kontakt per E-Mail: k_plesch@yahoo.de

Pilates und Faszientraining

Bindegewebe im Fokus

Faszien sind bindegewebige Strukturen verschiedenster Konsistenz, die den ganzen Körper als umhüllendes und verbindendes Gewebe durchziehen. Ohne dieses Netzwerk würde der Körper nicht funktionieren. Sie unterstützen und schützen ihn, wirken wie elastische Stoßdämpfer bei allen Bewegungen. Nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft können diese durch Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungsabläufe "verfilzen". Die Elastizität nimmt ab, Schmerzen entstehen. Pilates ist die geeignete Trainingsmethode um die Funktionsfähigkeit der Faszien zu verbessern. Die teils kraftvollen aber auch fließend-schmelzenden Übungen, die von der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aus gesteuert werden, wirken sich besonders positiv auf das fasziale System aus. Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Pilates Rolle (Durchm. 15cm, Länge 90cm, mittel-hart) Getränk.

Kosten: 98,00 € 14 x 75 Min.

Termine: Beginn: 23.02.18 Freitag 10.15 - 11.30 Uhr

14 Kurseinheiten á 75 Minuten (außer in den Ferien) - Großer Saal

Anmeldeinformationen allgemein: Kursleitung Dagmar Labitzke

Faszientrainerin, Tanz- und Pilateslehrerin, Doz. Qigong

Kontakt per Telefon: 089/8929294

Kontakt per E-Mail: dalia@daliamuenchen.de

Pilateskurse mit Susanne

mit Kinderbetreuung - Kurse auch für Fortgeschrittene

Pilates verbessert: Koordination, Muskelkraft, Beweglichkeit, Balance, Haltung und Atmung. Schenken Sie ihrem Körper eine Stunde, die ihm wirklich gut tut. Welches Ziel auch immer Sie haben, ich unterstütze Sie darin es zu erreichen, als zertifizierte Trainerin mit langjähriger Erfahrung in Gruppen- und Personaltraining. Lassen Sie sich von meiner Begeisterung für Pilates anstecken. Nach der Stunde werden Sie sich beweglicher, aufgerichteter, straffer und wacher, kurz gesagt: super fühlen. Eine regelmäßige Teilnahme am Kurs ist unbedingt erforderlich. Für Pilates II sind 15 Stunden Vorerfahrung notwendig. Verpasste Stunden können in all meinen Kursen nachgeholt werden. Meine abwechslungsreichen Stunden bereichere ich durch meine langjährigen Erfahrungen als Krankenschwester und vielseitige Sportlerin.

Kosten:

160,00 €/Halbjahr

(+60 Euro für die Kinderbetreuung bei Bedarf)

Termine:

19.02.2018 bis 26.07.2018 Montag, Mittwoch und Donnerstag Vormittag und Montag + Dienstag Abend.

Die genauen Termine bitte auf meiner Homepage nachschauen

Anmeldeinformationen allgemein:

Infos und Anmeldung gerne über meine Homepage, Email oder Telefon

Kontakt per Telefon:

089/81889687

Kontakt per E-Mail:

susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

Weitere Infos auf Homepage: www.musik-tanz-pilates.de

Zumba am Vormittag

Schwitzen mit Spaß , an beiden Terminen gibt's bei Bedarf eine Kinderbetreuung!

Zumba - Dance Fitness wer mal richtig schwitzen will, der ist hier richtig :-)
Zumba lieben garantiert alle, die sich keine komplexen Choreografien merken wollen, sich aber gerne zu toller Musik bewegen! Ausprobieren! Mit Spaß purzeln Kalorien und Pfunde, Eure Beweglichkeit und Kraft wird garantiert zunehmen! Die Koordination verbessert sich von alleine und ihr lernt zu fast allen Rhythmen zu tanzen. Salsa, Reggaeton, Merengue und einige andere mitreißende Rhythmen sorgen dafür dass die 45 Minuten wie im Flug vergehen. Meine Abendkurse findet ihr auf meiner homepage www.musik-tanz-pilates.de

Kosten: 140,- € für 18 x (+ 60 Euro für die Kinderbetreuung bei Bedarf)

Termine: Montag 10.15-11.00 Uhr, Mittwoch 10.05 Uhr bis 10.50 Uhr

Kursdauer: 19.02.2018 bis 18.07.2018

Anmeldeinformationen allgemein: Infos und Anmeldung gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon

Kontakt per Telefon: 089/81889687

Kontakt per E-Mail: susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

Weitere Infos auf Homepage: www.musik-tanz-pilates.de

Bewegter Rücken

Haben Sie Rückenschmerzen oder wollen Sie sich im Alltag bewusst rückenfreundlich bewegen? Dann nutzen Sie diese Gymnastikstunde, um sich ohne Kinder "rückenfit" zu machen.

Kosten: 50,00 € für 10 x

Termine: Donnerstag von 10.30 - 12.00 Uhr

Freitag von 9.00 - 10.00 Uhr

Anmeldeinformationen allgemein: Marion Pötzsch

Kontakt per Telefon: 08131/1297171

Gymnastik für alle, die fit bleiben wollen

Bewegung ist die beste Medizin

Lust auf Bewegung? Mit Spaß und Freude werden bei rhythmischen Übungen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, inklusive Schulung der Tiefensensibilität (Propriozeption). So erhöht sich dabei die körperliche u. geistige Leistungsfähigkeit, die Alltagskompetenz wird verbessert und schließlich das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert.

Kosten: 4,50 € / Stunde

Termine: jeweils donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr im Dachgeschoss

Kontakt per Telefon: 089/1411203

Kontakt per E-Mail: Robert.Sandler@kabelmail.de

Qigong

Qigong ist eine sanfte Atem- und Bewegungsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin. In Verbindung mit Akupressur und Selbstmassage wirkt es unterstützend bei vielen chronischen Krankheiten und stärkt den gesamten Bewegungsapparat. Ziel des Kurses ist Stressabbau und die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. **Kosten:** 99,00 €

Termine:

23.04. - 30.4.2018

07.05. - 14.05.

04.06. - 11.06.

18.06. - 25.06.

02.07. - 09.07. + evtl. 16.07.18 als Nachholtermin

jeweils Montags von 18.15 - 19.45 im Dachgeschoss

Kontakt allgemein: Kursleitung: Gisela Firmhofer (zertifizierte Qigong-Lehrerin)

Kontakt per Telefon: 089/81320296

"Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes"

Vortrag und Gespräch mit Eltern

Kinder, die mit Hilfe ihrer Eltern ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln können, sind besser in der Lage mit Herausforderungen und Veränderungen wie Schulwechsel, Gruppendruck Gleichaltriger, Trennung der Eltern u. ä. umzugehen. Sie haben damit auch für das Lernen - durch Spiel oder im Unterricht - die optimalste Basis.

Ein gesundes Selbstwertgefühl lässt die Kinder ein hohes Maß an Zufriedenheit und Lebensfreude erfahren und ist eine wichtige Voraussetzung für die Fähigkeit, positive Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen und zu gestalten.

Kosten: 13 €, für Paare 20 €

Termin(e): Dienstag, 20. März 2018, 20.00 - ca. 22.00 Uhr in der Disko

Leitwolf sein - elterliche Führung, aber wie?

Vortrag und Gespräch mit Eltern

Kinder, die mit Hilfe ihrer Eltern ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln können, sind besser in der Lage mit Herausforderungen und Veränderungen wie Schulwechsel, Gruppendruck Gleichaltriger, Trennung der Eltern u. ä. umzugehen. Sie haben damit auch für das Lernen - durch Spiel oder im Unterricht - die optimalste Basis. Ein gesundes Selbstwertgefühl lässt die Kinder ein hohes Maß an Zufriedenheit und Lebensfreude erfahren und ist eine wichtige Voraussetzung für die Fähigkeit, positive Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen und zu gestalten.

Im Vortrag mit Gespräch geht es auch um diese Fragen:

Worin besteht der Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen?

Wie können Eltern das Selbstwertgefühl Ihres Kindes stärken und wodurch wird es geschwächt?

Wie wirken sich Lob und Kritik auf das Selbstwertgefühl aus?

Kosten: 13 €, für Paare 20 €

Termin(e): Dienstag, 8. Mai 2018, 20.00 - ca. 22.00 Uhr in der Disko

Kontakt allgemein: Anmeldung direkt bei Hilde Bortlik

Kontakt per Telefon: 08131 - 317 47 05

Kontakt per E-Mail: hilde.bortlik@web.de

Kinder sicher im Straßenverkehr

eine Veranstaltung für Eltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen von Kindern im Vorschulalter

"Ich will mich aber nicht anschnallen!" - "Jetzt komm' schon, die Ampel ist grün!" - "Pass auf, da kommt ein Auto!"

Kennen Sie solche Szenen im täglichen Abenteuer Straßenverkehr mit Ihrem Kind? Kinder verhalten sich im Straßenverkehr anders als Erwachsene. Sie werden leicht übersehen, sind unberechenbar und müssen erst langsam lernen, den Gefahren des Straßenverkehrs zu begegnen. Wenn Sie sich in einer moderierten, abwechslungsreichen Veranstaltung mit Fragen, Fakten und Erfahrungen zu Kindern im Straßenverkehr auseinandersetzen möchten, kommen Sie zu diesem kostenlosen Angebot des Deutschen Verkehrssicherheitsrates. Als Moderatorin des ADAC werde ich mit Ihnen verschiedenste Themen bearbeiten, wie z.B. Grenzen kleiner Kinder im Wohnumfeld, wann soll/kann ein Kind (Lauf-)Rad fahren, welche Trainingsmöglichkeiten gibt es - Ihre Fragen und Anliegen stehen dabei im Vordergrund.

Kosten:

keine

Termin:

08.03.2018, 20.00 - 21.45 Uhr im Kleinen Saal

Anmeldung und Kontakt:

bei Tina Flammensböck, gerne per E-Mail oder Telefon

Kontakt per Telefon:

089/21 55 85 77 oder 0176/20 46 42 17

Homöopathie statt Chemokeule für Kinder und Jugendliche

Wie wir unsere Kinder durch klassische Homöopathie so unterstützen können, daß sie ihr eigenes Tempo, ihr Talent und ihre Lernbegeisterung und -fähigkeit erhalten oder auch wiederfinden, erfahren Sie hier.

Schlafstörungen, Versagensängste und Prüfungsangst sind oft ihre Begleiter. Viele Kinder leiden unter ADS und ADHS. Der innere Stress hat bei jedem Kind/Jugendlichen einen individuellen Ursprung.

Durch eine bestimmte Anamnesetechnik erreiche ich die Empfindungsebene. Empfindung ist ein durch Reizeinwirkung hervorgerufener Elementarvorgang. Diese Technik führt mich dann zielsicher zum richtigen homöopathischen Mittel.

Kosten: 5,00 € p.P.

Termine: Montag, den 19.03.2018 um 19.30 Uhr

Kontakt allgemein: Infos und Anmeldung direkt bei Marina Tönsfeldt

Kontakt per Telefon: 0151/ 2045854

Die Gesundheit unserer Kleinen liegt uns sehr am Herzen

Empfindung ist ein durch einen Reiz hervorgerufener Elementarvorgang, den wir körperlich spüren. Das beginnt schon beim Ungeborenen im Mutterleib.

Über das Empfinden der Mutter während der Schwangerschaft führt mich die Anamnese unter anderem dann zielsicher zum Konstitutionsmittel, das bei chronischen und akuten Erkrankungen des Kindes schnell wirkt.

Kosten: 5,00 € p.P.

Termine: Montag, den 23.04.2018 um 19.30 Uhr

Kontakt allgemein: Infos und Anmeldung direkt bei Marina Tönsfeldt

Kontakt per Telefon: 0151/ 2045854

Familienfreundliche Gottesdienste in der Epiphaniaskirche

Einmal monatlich finden **Mini- und Kindergottesdienst** statt.

Zu den **Mini Gottesdiensten** sonntags um 11.15 Uhr in der Kirche sind Klein- und Kindergartenkinder zusammen mit ihren Begleitern (Eltern, Großeltern, Paten) herzlich eingeladen.

Die **Kindergottesdienste** sind gedacht für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren und finden sonntags um 10.00 Uhr im Dachgeschoss des Gemeindezentrums statt, sodass die Eltern zeitgleich den Gottesdienst in der Kirche besuchen können.

Familiengottesdienste finden fünfmal im Jahr statt, am Palmsonntag, am Gemeindefest, an Erntedank, am 1. Advent und an Heiligabend.

Die genauen Termine erfahren Sie auf unserer Homepage:
www.epiphantias-muenchen.de unter Gottesdiensttermine.

Öffnungszeiten im FAM

Alle Kurse, Gruppen und Treffs finden während der Schulzeit statt. In den Faschingsferien (12.02. - 16.02.18), den Osterferien (26.03 - 07.04-18), Pfingstferien (22.05.. - 02.06.18) und in den Sommerferien (30.07.- 10.09.18) bleibt unser Zentrum geschlossen!

Familienzentrum FAM

der evang.-luth. Epiphaniaskirche Allach-Untermenzing
St.- Johann-Str. 26, 80999 München, Tel.: 089/81299681

E-Mail: fam.epiphantias-m@elkb.de

Bürozeiten: Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch von 9.00 - 12.00 Uhr
und nach telefonischer Absprache

Bankverbindung:

Raiba Muenchen Nord E.G. BLZ 701 694 65 Konto 100 308 889
BIC GENODEF1M08 IBAN DE527016 9465 0100 3088 89

