



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

## Programm September 2017 bis Februar 2018

Feiern \* Shoppen \* Modenschau

### 25 Jahre Secondhand für Frauenkleidung + Nachhaltigkeit

**Samstag, 14.10.2017**

von 11.00 - 15.00 Uhr

**Suchen - Finden - Kaufen**

und dann zum Entspannen und Genießen ins Café

Bitte nur gut erhaltene, saubere Kleidung aus der Herbst-Winterkollektion

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

**Listennummern ab dem 19.-26.09.2017- nicht früher - nur unter**

[frauensecondhandallach@gmx.de](mailto:frauensecondhandallach@gmx.de)

Bitte geben Sie Ihre Kleidergröße und Telefonnummer bei der Nummern

Anfrage an! Gefragt sind Größen nur ab 34, sehr gerne auch große Größen

Weitere Infos und Listen im FAM oder unter

[www.epiphantias-muenchen.de](http://www.epiphantias-muenchen.de)

**Annahme: Freitag 13.10.2017, 16.00 - 18.00 Uhr**

**Abholung: Samstag 14.10.2017, 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 in unserer Spielecke miteinander spielen. Bei schönem Wetter gehen wir in den Garten!

<b>Montag</b>	Offener Treff	9.00 - 12.00 Uhr
<b>Dienstag</b>	Offener Treff	9.00 - 12.00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	Offener Treff und Baby-Treff	9.00 - 12.00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	Offener Treff	9.00 - 12.00 Uhr

## **Second-Hand für Kinderkleidung und Spielzeug Samstag, 16.09.2017**

von 9.30 - 12.00 Uhr

Bitte nur gut erhaltene, saubere Kleidung der Herbst-/Winterkollektion  
Annahme pro Liste 30 Teile, davon 2 Paar Schuhe  
(max. 1 Listen-Nr. pro Person).  
Nur Kleidung bis Größe 164!

**20% der Verkaufssumme bzw. max 30,00 € behält das FAM**

Es werden nur Kleidungsstücke mit Anhängeetiketten entgegen-  
genommen! Listen und Etiketten liegen ab Mitte Juli im FAM aus oder  
können dann unter [www.epiphaniias-muenchen.de](http://www.epiphaniias-muenchen.de) heruntergeladen werden.

Listennummern ab 08.07.2017 unter der E-Mail Adresse  
[kindersecondhandallach@web.de](mailto:kindersecondhandallach@web.de)

Annahme: Freitag 15.09.2017 19.00 - 20.00 Uhr  
Abholung: Samstag 16.09.2017 17.30 - 18.00 Uhr

Schwangere mit Mutterpass und Ausweis, sowie Behinderte mit  
Ausweis haben bereits um 9.00 Uhr Einlass!

## **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:**

Wies' n-Café am 27.09.17  
Advents-Café am 13.12.17 Faschings-Café am 07.02.18  
jeweils von 15.-17.00 Uhr

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

## Kasperltheater

für Kinder von 2 - 4 Jahren

**am Montag, den 20.11.2017 um 15.30 Uhr**

Kaffee und Kuchen werden angeboten!  
Einlass ab 15.00 Uhr

Eintritt pro Person (ab 1,5 Jahre):

<b>Erwachsene</b>	3,50 €
<b>Kinder</b>	2,50 €

Kartenvorverkauf ab 04.10.2017 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:**

**Wies´n-Café** am 27.09.17  
**Advents-Café** am 13.12.17      **Faschings-Café** am 07.02.18  
jeweils von 15.-17.00 Uhr

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

## **Kinderfasching**

für Kinder von 2 - 4 Jahren

**am Sonntag, den 11.02.2018**

von 15.00 - 17.00 Uhr im FAM

Eingeladen sind alle Kinder bis zu 6 Jahren  
Spiel und Spaß garantiert!

Krapfen,, Würstl und Getränke werden angeboten  
Einlass ab 14.30 Uhr

### **Eintritt pro Person:**

Erwachsene	4,50 €
Kinder	3,00 €

Kartenvorverkauf ab 07.01.2018 im "Offenen Café" immer von Montag bis  
Donnerstag von 9.00 - 12.00 Uhr

## Vorkindergarten

In unserem Vorkindergarten Dienstag/Donnerstag oder Mittwoch/Freitag 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!

## Kinderhaarschneidetage 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:** 26.09./ 24.10./ 21.11./ 19.12./ 23.01./ 20.02.2018

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 120,00 € für 12 x (je 45 min.)

Fortgeschrittene 140,00 € für 12 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 Email:** Sabine.Adam@babyzeichensprache.com

**Weitere Infos auf Homepage:**

[www.zwergensprache.com/zwergensprache/kursort/allach-untermenzing.php](http://www.zwergensprache.com/zwergensprache/kursort/allach-untermenzing.php)

## Moderner kreativer Kindertanz mit Susanne

### 6 Gruppen von 4 bis 8 Jahre

In diesem Kurs lernen die Kinder mit Gleichaltrigen Grundlagen des Tanzes 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 Reimen begleitet 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:** 19.09.2017 - 09.02.2018 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, 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](http://www.musik-tanz-pilates.de)



## Musikgarten für Babys und Kleinkinder

### 3 Monate bis 1,5 Jahre

Sicher und vertraut auf Mamas Schoß erlebt ihr Baby hier ein Bad in vielfältigen Klängen und Tönen. Wir singen in angenehm entspannter Atmosphäre Lieder, Kniereiter, Spiele und Tänze die Kinder in diesem Alter ansprechen. Mitsingen ist erwünscht, aber das macht jeder wie er/sie mag. 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. max. 10 Teilnehmer. Ich fasse die Kinder in Kursen mit max. 4 Monaten Altersunterschied zusammen.

**Kosten:** 130,00 €/Halbjahr 17 x 40 min

**Termine:** 18.09.2017 bis 08.02.2018 Montag, Dienstag und Donnerstag Vormittag, die genauen Termine bitte auf meiner Homepage nachschauen

**Anmeldeinformationen allgemein:** Infos und Anmeldung gerne über meine

## Musikgarten 1,5 bis 3 Jahre mit Eltern

Das seit Jahren bewährte Konzept für großen 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 und in der persönlichen Art, aber doch als Teil der Gruppe. Auch das soziale Lernen kommt nicht zu kurz! Max.10 Teilnehmer

**Kosten:** 135,00 €/Halbjahr 17x 45 min

**Termine:** Kursdauer:19.09.2017 bis 08.02.2018 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](http://www.musik-tanz-pilates.de)

## **Musikgarten mit Eltern für 3- 4 ½ 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, 25. September 2017 - 05. Februar 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

Geschwisterkinder ab 18 Monaten kosten den halben Kursbeitrag

**Termine:** Dienstag, 26.09. 2017 - 06. 02. 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, 26.09.2017 - 06. 02. 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)

## Musikalische Früherziehung ab 5 Jahren

Kinder sind von Musik fasziniert, haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegungen. 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 „Hallo Kluger Mond und Schlaue Feder“ vertieft die Unterrichtsinhalte und lässt die Eltern am Geschehen im Unterricht teilhaben.

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

**Termine:** Dienstag, 26.09.2017 - 06. 02. 2018 16 x 50 Minuten von 17.00 Uhr bis 17.50 Uhr für Kinder von 5- 6 Jahren

## 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, 25.09. 2017 - 05. 02. 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](mailto:yella.schicketanz@web.de)

Weitere Infos auf Homepage: [www.yella-schicketanz.de](http://www.yella-schicketanz.de)

## „Abenteuer Farbe“ – Malkurs für Erwachsene

Ziel des Kurses ist das Kennenlernen von Farb- und Gestaltungsgesetzen, 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 :** 07.10.2017 und 08.10.2017

**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! **Mindestteilnehmerzahl ab 5 Kinder**

**"Freier Kurs"** Quereinstieg möglich

**Kosten:** 6,00 € pro Nachmittag

**Termine:** Montags von 16.30 - 17.30 Uhr im Bastelraum

**Anmeldeinformationen :** Gudrun Hofmann Tel. :015786193915 per SMS

## Töpfern für Erwachsene (Tischdreh scheiben)

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

**Termine:**

**Kurs I:** 20.10.2017

**Kurs II:** 23.02.2018

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:** Freitags 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:** Donnerstags ab September 2017 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

#### **Termine:**

##### **Kurs I**

am Dienstag von 9.00 - 10.15 Uhr

##### **Kurs II**

am Dienstag von 10.30 - 11.45 Uhr im Dachgeschoss 8 x

ab Di 10.10.2017 - 05.12.2017

Folgekurse 8 x

ab Di 12.12.2017 - 20.02.2018

**Anmeldeinformationen allgemein:** Quereinstieg, Probestunde und Nachholen sind innerhalb des Kurses möglich, sofern ein Platz frei ist

**Kontakt allgemein:** Petra Mertens (Yogalehrerin mit Krankenkassen-Anerkennung)

**Kontakt per Telefon:** 089/8126461

**Kontakt per E-Mail:** [petra.mertens@yoga-allach.de](mailto:petra.mertens@yoga-allach.de)

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yoga-allach.de](http://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 22.09.2017

- 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 22.09.2017

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](mailto:MonikaStahl@gmx.de)

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.happymityoga.wordpress.com](http://www.happymityoga.wordpress.com)

## Yoga zum Kraft tanken...

### ...für Kleinkind- und Schulkind Mütter

Hier findest du den Raum wieder in Form zu kommen und neue Kraft zu tanken: Dieser Yoga Kurs schult die Körperwahrnehmung. Er verbessert Muskelkraft, Figur und Beweglichkeit. Rücken, Bauch, Beine und Beckenboden werden gestärkt, die Taille gestrafft und die Schultern spürbar entlastet. Du findest in diesem Kurs mehr als ein körperliches Training. Tiefenentspannung, Meditation und Elemente aus der Atemtherapie schenken Ruhe und Entspannung. Hier nimmst du dir die Zeit, in einem 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Kosten:** für 10 x = 128,- €

**Termine:** Dienstag, 20-21.30 Uhr: 19.09. - 5.12. (nicht am 3. und 31.10.)

Dienstag, 20-21.30 Uhr: 09.01. - 20.03. (nicht am 13.2.)

**Anmeldeinformationen allgemein:** Ein Nachholen von bis zu 2 versäumten Stunden ist innerhalb der Kurs Laufzeit möglich, falls noch Kursplätze frei sind.

## Yoga für Rücken, Schultern, Nacken etc.

In angenehmer Atmosphäre und schönen, großzügigen Räumen findest du hier Gelegenheit, dich vom Familienalltag frei zu machen und neue Kraft zu schöpfen. Sanfte und achtsame Bewegungen lösen und stärken die Rückenmuskulatur, entspannen Schultern und Nacken. Auch Bauch, Beckenboden und Beine werden in die Körperarbeit einbezogen. Der Kurs ist eine „Wohlfühlstunde“ für den gesamten Körper - ohne Hektik und Trubel - dennoch effizient, kraftvoll und belebend zugleich. So findest du Stabilität und Kraft, die im wahren Wortsinn „von innen“ kommt. Ein Kurs insbesondere für Yoga-Anfänger. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Kosten:** abends: 10 x = 128,- €; vormittags: 10 x = 110,- €

**Termine:** Mittwoch, 19.45-21.15 Uhr: 20.9. - 05.12.2017; 10.1. - 21.3.2018

Freitag, 9-10.15 Uhr: 22.9. - 01.12.2017; 12.1. - 23.3.2018

**Anmeldeinformationen allgemein:** Ein Nachholen von bis zu 2 versäumten Stunden ist innerhalb der Kurs Laufzeit möglich, falls noch Kursplätze frei sind. (Kontakt nächste Seite.)



## 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 körperlich und mental Schritt für Schritt auf die Geburt vor. Er ist geeignet ab der 16. Schwangerschaftswoche. Als hauptberufliche Yogalehrerin, Dipl. Atemtherapeutin und Geburtsvorbereiterin ist Kursleiterin Petra Heyer spezialisiert auf Yoga + Atem zur Geburtsvorbereitung. 10 Jahre war sie u.a. für die Elternschule im Klinikum Dritter Orden tätig. Ihrer jahrelangen Ausbildung und Erfahrung kannst du dich auch mit körperlichen Einschränkungen anvertrauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Kosten:** 98,- € für 7 X

**Termine:** Dienstag, 18.30-19.50 Uhr: 7.11. - 19.12.2017, 9.1. - 27.2.2018

Freitag, 10.30-12.00 Uhr: 13.10. - 1.12.2017; 2.2. - 21.3.2018

Mittwoch, 18.15-19.35 Uhr: 7.11. - 19.12.2017; 28.02. - 25.04.2018

**Anmeldeinformationen allgemein:** Nähere Infos und Buchung über

**Kontakt allgemein:** Petra Heyer - Bewegungsräume

**Kontakt per Telefon:** 089/131616

**Kontakt per E-Mail:** [petra-heyer@web.de](mailto:petra-heyer@web.de)

Weitere Infos auf Homepage: [www.schwangerenyoga-muenchen.de](http://www.schwangerenyoga-muenchen.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: 22. 09. 2017

Freitag 10.15 - 11.30 Uhr

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

### **Anmeldeinformationen allgemein:**

Kursleitung Dagmar Labitzke

Tanz-und Pilateslehrerin, Doz.Qigong

**Kontakt per Telefon:** 089/8929294

**Kontakt per E-Mail:** [dalia@daliamuenchen.de](mailto: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 Stunde Vorerfahrung notwendig. Verpasste Stunden können in all meinen Kursen nachgeholt werden.

Meine abwechslungsreichen Stunden bereichere ich durch meine Erfahrungen als Beckenbodentrainerin, Wirbelsäulentrainerin, Fascial Fitness Trainerin und gerade bei Problemen auch durch meine langjährigen Erfahrungen als Krankenschwester und vielseitige Sportlerin.

**Kosten:** 160,00 €/Halbjahr (+60 Euro für die Kinderbetreuung bei Bedarf)

**Termine:** 18.09.2017 bis 08.02.2018 Montag, Mittwoch und Donnerstag Vormittag, 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](http://www.musik-tanz-pilates.de)

## Zumba am Vormittag

**Schwitzen mit Spaß, an beiden Terminen gibts 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](http://www.musik-tanz-pilates.de)

**Kosten:** 140,- € für 17x (+ 60 Euro für die Kinderbetreuung bei Bedarf)

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

**Kursdauer:** 18.09.2017 bis 07.02.2018

**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](mailto:susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de)

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://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

**Termin:** Freitag von 9.00 - 10.00 Uhr

**Anmeldeinformationen allgemein:** Marion Pötzsch

**Kontakt per Telefon:** 08131/999987

## 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:** 90,00 €

**Termine:**

25.9./ 9.10./ 16.10./ 23.10./ 6.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11./ 4.12./ 11.12.  
(nicht am 2.10.)

jeweils montags von 18.15 - 19.45 im Dachgeschoss 10 x

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

**Kontakt per Telefon:** 089/81320296

## **“Heal Your Life” von Louise Hay**

### **Der Weg zu Deinem wahren Ich**

“Das “ Heal Your Life“ Programm, entwickelt von Louise Hay ist aufgebaut mit vielen Übungen, schriftliche, wie mentalen und hilft Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Liebe in dein Leben zu integrieren. Teilnehmer, die dieses Programm besucht haben profitieren von mehr Entwicklung von Achtsamkeit, Loslassen alter Gewohnheiten, Inneren Frieden, Gesundheit und Wohlergehen. Dieser Informationsabend handelt über Selbstheilung, positive Affirmationen, Spiegelarbeit und vieles mehr.

**Kosten: kostenloser Infoabend**

#### **Termine:**

Montag 25.09., 23.10., 20.11., und 22.01.18 jeweils um 19.30

**Kontakt allgemein:** Anmeldung direkt bei Monika Melcher

**Kontakt per Telefon:** Tel. 0176/98550692

**Kontakt per E-Mail:** memo2405@freenet.de

## 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 16.10.17 und 15.01.18, jeweils um 19.30 Uhr

**Kontakt allgemein:** Infos und Anmeldung direkt bei Marina Tönsfeldt

**Kontakt per Telefon:** 0151/ 20458542

## 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 18.09.17 und 06.11.17, jeweils um 19.30 Uhr

**Kontakt allgemein:** Infos und Anmeldung direkt bei Marina Tönsfeldt

**Kontakt per Telefon:** 0151/ 20458542

## 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](http://www.epiphantias-muenchen.de) unter Gottesdiensttermine.

### Öffnungszeiten im FAM

Alle Kurse, Gruppen und Treffs finden während der Schulzeit statt. In den Herbstferien (30.10.-03.11.17), den Weihnachtsferien (23.12.17 - 05.01.2018) und in den Faschingsferien (12.02.-16.02.2018) bleibt unser Zentrum geschlossen!

### Familienzentrum FAM

der evang.-luth. Epiphaniengemeinde 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  
Donnerstag alle 14 Tage von 16.00 - 18.00 Uhr

### Bankverbindung:

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

