



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

Programm September 2018 bis Februar 2019

Second-Hand für Kinderkleidung und Spielzeug Samstag, 15.09.2018

von 9.30 - 12.00 Uhr

Bitte nur gut erhaltene, saubere Kleidung der Herbst-/Winterkollektion
- Kleidung bis Größe 164!

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

Listen und Etiketten liegen ab Mitte Juli im FAM aus oder können dann
unter www.epiphantias-muenchen.de heruntergeladen werden.

Listennummern (1 pro Person) ab 09.07.2018 unter der E-Mail-Adresse
kindersecondhandallach@web.de

Annahme: Freitag 14.09.2018 19.00 - 20.00 Uhr

Abholung: Samstag 15.09.2018 17.30 - 18.00 Uhr

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

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!

Montag	Offener Treff	9.00-12.00 Uhr	
Dienstag	Offener Treff	9.00-12.00 Uhr	15.00-17.00 Uhr
Mittwoch	Offener Treff	9.30-11.30 Uhr	
Donnerstag	Offener Treff	9.00-12.00 Uhr	

Offene Themen-Cafés für Familien

Wir empfangen Sie mit Leckereien und natürlich frischem Kaffee in gemütlicher Atmosphäre. Für die Kinder gibt es je nach Thema Bastelangebote, Spielaktionen oder Kinderschminken. Außerdem können sie sich in unserer Spielecke oder bei schönem Wetter im Garten austoben.

Termine - jeweils Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr:

10.10.2018 Wies'n-Café

14.11.2018 Vorlese-Café

12.12.2018 Advents-Café

27.02.2019 Faschings-Café

Secondhand für Frauen & Teenies

Samstag, 27.10.2018

von 11.00 - 14.30 Uhr

Suchen - Finden - Kaufen

und dann zum Entspannen und Genießen ins Café

Bitte nur gut erhaltene, saubere Kleidung der Herbst- Winterkollektion
Teenies & Trends, Sport & Outdoor, Große Größen & Exklusive

Listennummern gibt es in begrenzter Anzahl vom 25.-28.09.2018 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.ephantias-muenchen.de

Annahme: Freitag 26.10.2018, 16.00-18.00 Uhr

Abholung: Samstag 27.10.2018, 17.30-18.00 Uhr

Kasperltheater

für Kinder von 2 - 4 Jahren

am Montag, 19.11.2018

1. Vorstellung: 15.00 Uhr, 2. Vorstellung: 16.00 Uhr

Einlass ab 14.30 Uhr

Kasperl-Café mit Getränken, Kuchen und Würstl

Eintritt pro Person (ab 1,5 Jahren):

Erwachsene 3,50 €

Kinder 2,50 €

Kartenvorverkauf ab 15.10.2018 im "Offenen Café"

Kinderfasching

mit tollem Unterhaltungsprogramm - Spiel und Spaß garantiert!

für Kinder von 2 - 4 Jahren

auch ältere Geschwister bis 6 Jahre sind willkommen

am Sonntag, 03.03.2019

von 15.00-17.00 Uhr im FAM

Einlass ab 14.30 Uhr

Krapfen, Würstl und Getränke werden im Café angeboten

Eintritt pro Person (ab 1,5 Jahren):

Erwachsene 4,50 €

Kinder 3,00 €

Kartenvorverkauf ab 28.01.2019 im "Offenen Café"

Vorkindergarten & Zwergerlgarten

In unseren Vorkindergarten-Gruppen Di/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.

Forscherzwerge

Eltern-Kind-Gruppe für Babies geboren 10/2017 bis 01/2018

Die Babies werden langsam mobil und beginnen ganz gespannt ihre Umgebung zu erforschen. In der Eltern-Kind-Gruppe dürfen die Babies auf Entdeckertour gehen und mit altersgerechten Materialien experimentieren. Die Eltern können sich austauschen, bekommen Spielanregungen und fachliche Informationen zu Elternthematen und kindlicher Entwicklung.

Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen.

Termine: Donnerstag, 9.15 - 10.45 Uhr, 04.10.2018 - 28.02.2019

Kosten: 100,- €/ Halbjahr

Kursleitung: Doris Fandrey (Erzieherin, Kindheitspädagogin BA)

Kontakt: doris.fandrey@gmx.de

Anmeldung: im FAM-Büro oder telefonisch unter 089/81299681

Mutter-Kind-Gruppen

Möchten Sie eine neue Gruppe gründen oder suchen Sie Anschluss? Dann melden Sie sich gerne im FAM-Büro oder telefonisch unter 089/81299681.

Kinderhaarschnitt-Tage am Nachmittag

- so können auch Kindergarten- und Schulkinder ohne Probleme daran teilnehmen. Unsere gelernte Friseurin kommt einmal im Monat ins FAM.

Termine: 25.09., 23.10., 27.11., 18.12.2018, 29.01. + 26.02.2019

Immer am Dienstag zwischen 14.45 und 17.30 Uhr in der Disco

Kosten: 7,00 € pro Haarschnitt

Anmeldung und Informationen: Angela Stamm, Friseurin

Kontakt per Telefon: 0157/72023785

Spiele-Nachmittag für Jung und Alt

Graues Novemberwetter, Langeweile - beste Voraussetzungen für einen geselligen Spiele-Nachmittag! Das FAM lädt alle Spiel-Lustigen von 2-99 Jahren herzlich ein, mit Familie, Freunden oder auch spontanen Bekanntschaften neue Spiele auszuprobieren oder auch mal wieder bekannte Klassiker auszupacken. Wir halten eine bunte Auswahl an Spielen für Klein und Groß bereit, selbstverständlich darf aber auch das eigene Lieblingsspiel mitgebracht werden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, einfach vorbeikommen und an einem Spieletisch Platz nehmen!

Kosten: keine

Termin: Samstag, 17.11.2018 14.00 - 18.00 Uhr im Großen Saal

Weitere Informationen: im FAM-Büro

Fotoaktion zu Weihnachten

Machen Sie doch mit einem Foto Ihren Liebsten eine Freude

Einzel-, Doppel- und/oder Gruppenaufnahmen bis zu 5 Personen. Die Aufnahmen dauern ca. 30 Minuten. Die dabei entstehenden Aufnahmen bekommen Sie auf einer CD, inkl. drei bearbeiteter Abzüge im Format 13x18 im Leporello (sepia oder coloriert, Weichzeichnung).

Kosten: 45,- € Einzel-, 55,- € Doppel-, 65,- € Gruppenaufnahme

Termin: Samstag, 17.11.2018 9.00 - 16.00 Uhr im Dachgeschoss

Kontakt allgemein: Anmeldung und Terminvereinbarung bei Claudia Hiebler

Kontakt per Telefon: 0177/ 5221897

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: 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 mit Gleichaltrigen Grundlagen des Tanzes mit Spaß an der Bewegung und dem Ausleben (Austanzen :-)) von Phantasien. Ich unterrichte nach dem 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. 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: 25.09.2018 - 06.02.2019, 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: 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

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 jede/r, wie sie/er 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: 135,00 €/Halbjahr, 17 x 40 min

Termine: 24.09.2018 - 07.02.2019 Montag, Dienstag und Donnerstag Vormittag, die genauen Termine bitte auf meiner Homepage nachschauen

Anmeldeinformationen: Susanne Hirner - 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 und in der persönlichen Art, aber doch als Teil der Gruppe. Auch das soziale Lernen kommt nicht zu kurz!

Max. 10 Teilnehmer

Kosten: 145,00 €/Halbjahr, 17x 45 min

Termine: 25.09.2018 - 07.02.2019 Dienstag und Donnerstag Vormittag, bitte informieren Sie sich über die genauen Zeiten auf meiner Homepage!

Anmeldeinformationen: 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,- €/Halbjahr inkl. Materialien und Kopien

Geschwisterkinder ab 18 Monaten kosten den halben Kursbeitrag

Termine: jeweils 17 x 50 min für Kinder von 3 - 4,5 Jahren

Montag, 24.09.2018- 04.02.2019 von 16.00 - 16.50 Uhr

Dienstag, 25.09.2018 - 05.02.2019 von 15.00 - 15.50 Uhr

Anmeldeinformationen: Yella Schicketanz - siehe nächste Seite

Musikalische Früherziehung ab 4 bzw. 5 Jahren

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. Die Musikhefte „Der Musikater“ bzw. „Hallo Kluger Mond und

Schlaue Feder“ vertiefen die Unterrichtsinhalte und lassen die Eltern am

Geschehen im Unterricht teilhaben.

Kosten: 140,- €/Halbjahr plus 12,50 € für das jeweilige Musikkinderheft

Termine: Dienstag, 25.09.2018 - 05.02.2019, jeweils 17 x 50 min

16.00 - 16.50 Uhr ab 4 Jahren, Heft „Der Musikater“

17.00 - 17.50 Uhr ab 5 Jahren, Heft „Hallo Kluger Mond und Schlaue Feder“

Anmeldeinformationen: Yella Schicketanz - siehe nächste Seite

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, 17 x 50 min

Termine: Montag, 24.09.2018 - 04.02.2019 von 15.00 - 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 €, 17 x 90 min

Termine: Montag, 24.09.2018 - 04.02.2019 von 18.15 - 19.45 Uhr

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!

Kosten: 55,00 € pro Person – Materialgeld extra!

Termine: Samstag von 18.00 - 19.00 Uhr und Sonntag von 12.00 - 17.00 Uhr,
23. + 24.03.2019, Treff Disco

Kursleitung: Gudrun Hofmann

Kontakt per Telefon: 0157-86 19 39 15 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: 4 Kinder

Kosten: 40,00 € inkl. Material

Termine: Samstag, 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.2019 von 11.00-13.00 Uhr

Kursleitung: Gudrun Hofmann

Kontakt per Telefon: 0157-86 19 39 15 per SMS

Töpfern für Erwachsene (Tischdreh scheiben)

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

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

Termine:

Kurs I 12.10.2018

Kurs II 11.01.2019

jeweils von 19.30 - 22.30 Uhr

Kursleitung: Gudrun Hofmann

Kontakt per Telefon: 0157-86 19 39 15 per SMS

Töpferkurs für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

(u.a. auf Tischdreh scheiben)

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

Kontakt per Telefon: 0157-86 19 39 15 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 Kunstwerks.
Bitte Malerkittel mitbringen.

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

Termine: immer donnerstags von 15.00 - 16.30 Uhr

Kursleitung: Ulrike Schmidbauer und Michael Hartmann

Kontakt per Telefon: Tel.: 089-30 09 990

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, 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: 115,00 € für 8 h

Termine: jeweils 8 x 75 min

Kurs I Dienstag von 9.00 - 10.15 Uhr

Kurs II Dienstag von 10.30 - 11.45 Uhr im Dachgeschoss

8 x ab Dienstag, 02.10. - 18.12.2018 und

Folgekurse 8 x ab Dienstag, 08.01. - 26.02.2019

Anmeldeinformationen: 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 Jahren

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 wie 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 Jahren, Yoga-Matte, sofern vorhanden, bitte mitbringen.

Kosten: 150,00 €, 10 x 90 min

Termine: ab 14.09.2018 - immer freitags von 16.00 - 17.30 Uhr
(außer Schulferien)

Anmeldeinformationen: Monika Stahl - siehe unten

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 90 min

Termine: ab 14.09.2018 - immer freitags von 18.00 - 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 - 12 x 128,-€, 8 x 110,- € (Abendkurse)

je nach Kursdauer - 10 x 110,-€, 8 x 98€ (Vormittagskurse)

Termine:

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr, 11.09. - 04.12.2018 = 12x

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr, 12.09. - 12.12.2018 = 12x

Freitag, 9.00 - 10.15 Uhr, 21.09. - 14.12.2018 = 10x

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr, 09.10. - 18.12.2018 = 10x

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr, 10.10. - 19.12.2018 = 10x

Freitag, 9.00 - 10.15 Uhr, 19.10. - 14.12.2018 = 8x

Kontakt: Kursleitung Petra Heyer, Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin
Afa

Kontakt per Telefon: 089/131616

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

Weitere Infos auf Homepage: 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: 98€ für 7 Einheiten

Termine:

Dienstag, 18.30 - 19.50 Uhr, 11.09. - 23.10.2018

Mittwoch, 18.30 - 19.50 Uhr, 10.10. - 28.11.2018

Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr, 19.10. - 14.12.2018

Dienstag, 18.30 - 19.50 Uhr, 06.11. - 18.12.2018

Mittwoch, 18.30 - 19.50 Uhr, 05.12.2018 - 30.01.2019

Kontakt: Kursleitung Petra Heyer, Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin Afa

Kontakt per Telefon: 089/131616

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

Weitere Infos auf Homepage: 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: 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: Freitag, 10.15 - 11.30 Uhr, Beginn 21.09.2018

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

Anmeldeinformationen: Kursleitung Dagmar Labitzke

Faszientrainerin, Tanz- und Pilateslehrerin, Doz.Qigong

Kontakt per Telefon: 089/8929294

Kontakt per E-Mail: dalia@daliamuenchen.de

Pilateskurse mit Susanne

10 Kurse pro Woche in verschiedensten Levels

(bei Bedarf kann evtl. eine Kinderbetreuung organisiert werden)

Pilates verbessert 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. Nach der Stunde werden Sie sich beweglicher, aufgerichteter, straffer und wacher, kurz gesagt: super fühlen.

Für Pilates II sind 10 Stunden Vorerfahrung notwendig. Verpasste Stunden können in all meinen Kursen nachgeholt werden.

Sie profitieren von meinen Erfahrungen als Beckenbodentrainerin, Wirbelsäulentrainerin, Fascial Fitness Trainerin, vielseitiger Sportlerin, Krankenschwester und Entspannungspädagogin.

Kosten: 160,00 € für 17 x 60 min

Termine: 24.09.2018 - 04.02.2019

Montag, Mittwoch und Donnerstag Vormittag sowie Montag + Dienstag Abend
Die genauen Termine bitte auf meiner Homepage nachschauen

Anmeldeinformationen:

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

Zumba am Vormittag

Schwitzen mit Spaß

(bei Bedarf kann evtl. eine Kinderbetreuung organisiert werden)

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 werden 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 17 x 45 min

Termine: 24.09.2018 - 06.02.2019

Montag 10.05 - 10.50 Uhr, Mittwoch 10.05 Uhr - 10.50 Uhr

Anmeldeinformationen: 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: Marion Pöttsch

Kontakt per Telefon: 08131/1297171

Kontakt per E-Mail: marion.potzsch@gmail.com

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 und 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: jeweils Montags von 18.15 - 19.45 Uhr im Dachgeschoss

Kontakt: Gisela Firmhofer (zertifizierte Qigong-Lehrerin)

Kontakt per Telefon: 089/81320296

Autogenes Training

Sie sind gestresst, leicht reizbar oder können schlecht schlafen? Autogenes Training ist das ideale Entspannungsverfahren für viele Alltagssituationen. In diesem Kurs lernen Sie Autogenes Training sicher anzuwenden und wie Sie es schon nach kurzer Zeit in Ihr tägliches Leben einbauen.

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Sachen, Decke, Getränk und eine Matte (falls vorhanden - bitte bei Anmeldung angeben)

Kosten: 50,-€, 4 x 60 min

Termin: Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr ab 13.09.2018

Anmeldeinformationen: Eva Rudolf, Heilpraktikerin - siehe nächste Seite

Salben, Tees & Tinkturen: Ein Grundlagenseminar

Sie interessieren sich für altes Kräuterwissen von Maria Treben, Hildegard von Bingen oder dem "Kräuterpfarrer" Johann Künzle und möchten endlich selber Hand anlegen? In diesem Seminar erwerben Sie Grundkenntnisse der Salben-, Tee- und Tinkturenherstellung, so dass Sie sich auch im Alltag die "Gesundheit aus der Apotheke Gottes" (Maria Treben) ins Haus holen können. Bitte bringen Sie mit: 2 kleine + 2 große Schraubgläser, 1 große Glasflasche, 1 alten Cremetiegel bzw. kleines Glas mit großer Öffnung

Kosten: 60,-€ inkl. Material, max. 6 Teilnehmer

Termin: Donnerstag, 22.11.2018, 18.00 - 21.00 Uhr im Kleinen Saal

Anmeldung und Kontakt: Eva Rudolf, Heilpraktikerin

Kontakt per Telefon: 089/21966540

Kontakt per E-Mail: heilpraxis-evarudolf@online.de

Gesundheitsvorträge mit Marina Tönsfeldt

Die Gesundheit unserer Kleinen liegt uns sehr am Herzen

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

Termin: Dienstag, 18.09.2018, 19.30 Uhr

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.

Termin: Dienstag, 23.10.2018, 19.30 Uhr

Klassische Homöopathie für die ganze Familie

Wiederkehrende Erkältungskrankheiten, Burn out oder auch Magen-Darm-Erkrankungen kommen hier zur Sprache. Sie erfahren, was die Homöopathie alles kann und wie tief sie wirkt.

Termin: Dienstag, 27.11.2018, 19.30 Uhr

Kosten: jeweils 5,00 € p.P.

Kontakt allgemein: Infos und Anmeldung direkt bei Marina Tönsfeldt

Kontakt: 0151/ 20458542 oder toensfeldt-homoeopathie@gmx.de

Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen

Vortrag und Gespräch mit Eltern

Vielleicht sind auch Sie verunsichert über den "richtigen" Weg in der Erziehung und suchen nach Grundlagen, die Ihnen als Eltern Orientierung bieten können.

An diesem Abend werden Ihnen vier Werte mit lebensnahen Beispielen vorgestellt, die ein tragfähiges Netz für eine gute Entwicklung von Kindern wie von Familien sind:

Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung

(nach Jesper Juul, dänischer Familientherapeut und bekannter Buchautor)

Kosten: 13,- €, für Paare 20,- €

Termin: Dienstag, 13.11.2018, 20.00 - ca. 22.00 Uhr in der Disco

Kontakt allgemein: Anmeldung direkt bei Hilde Bortlik, Dipl.Sozialpädagogin (FH), familylab-Trainerin

Kontakt per Telefon: 08131 - 317 47 05

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

Achtsamkeit in der Beziehung zum Kind

Vortrag und Gespräch mit Eltern

Das Bild vom Kind hat sich in den letzten zwanzig Jahren sehr verändert. Kinder werden heute von Geburt an als soziale Wesen mit Kompetenzen - hinsichtlich der eigenen Person - angesehen, aber mit noch wenig Erfahrung. Eine von Wertschätzung und Achtsamkeit geprägte Beziehung vermittelt den Kindern das Gefühl der Zugehörigkeit, stärkt das Selbstwertgefühl und ermöglicht ihnen, sich selbst zu entdecken und sie selbst zu werden.

Wie sieht Achtsamkeit im Alltag mit Kindern aus und welche innere Haltung unterstützt hierbei? Ihre Erfahrungen und Fragen sind sehr erwünscht!

Kosten: 13,- €, für Paare 20,- €

Termin: Dienstag, 15.01.2019, 20.00 - ca. 22.00 Uhr in der Disco

Kontakt allgemein: Anmeldung direkt bei Hilde Bortlik, Dipl.Sozialpädagogin (FH), familylab-Trainerin

Kontakt per Telefon: 08131 - 317 47 05

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

Familienfreundliche Gottesdienste in der Epiphaniaskirche

Einmal monatlich finden **Mini- und Kindergottesdienste** 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 Herbstferien (29.10. - 02.11.2018) und in den Weihnachtsferien (24.12.2018 - 04.01.2019) bleibt unser Familienzentrum geschlossen!

Familienzentrum FAM

der evang.-luth. Epiphaniaskirche Allach-Untermenzing e.V.
St.- Johann-Str. 26, 80999 München

Telefon: 089/81299681

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

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

Bankverbindung: Raiba Muenchen Nord E.G.

BIC GENODEF1M08 IBAN DE52 7016 9465 0100 3088 89