



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

## Programm März 2019 bis Juli 2019

---

### Second-Hand für Kinderkleidung und Spielzeug

**Samstag, 23.02.2019**

von 9.30 - 12.00 Uhr

Bitte nur gut erhaltene, saubere Kleidung der Frühjahrs-/ Sommerkollektion -  
Kleidung bis Größe 164. **Diesmal neu: Unsere kleine Cafébar :-)**

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

Listen und Etiketten liegen ab Mitte Januar im FAM aus oder können dann  
unter [www.epiphantias-muenchen.de](http://www.epiphantias-muenchen.de) heruntergeladen werden.

Listennummern (1 pro Person) ab 16.01.2019 unter der E-Mail-Adresse  
[kindersecondhandallach@web.de](mailto:kindersecondhandallach@web.de)

Annahme: Freitag 22.02.2019 19.00 - 20.00 Uhr

Abholung: Samstag 23.02.2019 17.30 - 18.00 Uhr

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

---

## INHALT

<b>Was ist das „Familienzentrum e.V.“?</b>	<b>3</b>
<b>Die Offenen Treffs laden ein</b>	<b>3</b>
<b>Veranstaltungen</b>	<b>4</b>
<b>FAM goes nature &amp; science</b>	<b>6</b>
<b>Vorträge &amp; Workshops</b>	<b>8</b>
<b>Spielgruppen ohne/ mit Eltern</b>	<b>11</b>
<b>Sommerferienbetreuung</b>	<b>11</b>
<b>Kinderhaarschnitt-Nachmittage</b>	<b>12</b>
<b>Yoga für Kinder</b>	<b>12</b>
<b>Tanzen für Kinder</b>	<b>13</b>
<b>Musikgarten/ Musikalische Früherziehung</b>	<b>14</b>
<b>Kreative Kurse für Kinder</b>	<b>16</b>
<b>Kreative Kurse für Erwachsene</b>	<b>18</b>
<b>Tanz für Erwachsene</b>	<b>19</b>
<b>Yogakurse für Erwachsene</b>	<b>20</b>
<b>Pilates für Erwachsene</b>	<b>23</b>
<b>Gesundheit &amp; Bewegung</b>	<b>24</b>
<b>Qigong und Autogenes Training</b>	<b>26</b>
<b>Familienfreundliche Gottesdienste in der Epiphaniaskirche</b>	<b>28</b>
<b>Öffnungszeiten im FAM</b>	<b>28</b>

## Was ist das „Familienzentrum e.V.“?

Seit mittlerweile 30 Jahren ist das FAM ein Ort zum Ratschen, Kontakte knüpfen, Spaß haben, Hilfe finden bei kleinen und größeren Problemen. Einfach ein Treffpunkt für alle Generationen unabhängig von Religion und Nationalität. Seit 2005 ist das FAM ein Verein und damit dringend auf eine große Zahl von Mitgliedern angewiesen. Nur durch Eure Mitgliedsbeiträge können wir das FAM erhalten und auch weiterhin ein so vielfältiges Angebot für Euch bereitstellen. Unsere Beitrittserklärung findet Ihr ab sofort auch auf unserer homepage - einfach downloaden, ausfüllen und einwerfen ;-) Wir freuen uns über jede und jeden, der das FAM unterstützen möchte: sei es finanziell, durch gute Anregungen und/oder tatkräftiges Engagement - Ihr seid das FAM! Im Büro sind wir montags und mittwochs von 9.00-12.00 Uhr für Euch da.

## Die Offenen Treffs laden ein



Fällt Euch auch ab und zu die Decke auf den Kopf? Die Wäscheberge wachsen, der Haushalt schreit nach Aktion ... da tut etwas Abstand von den eigenen vier Wänden gut. Kommt einfach mit oder ohne Kind auf eine Tasse Kaffee vorbei. Hier könnt Ihr in netter Atmosphäre und Gesellschaft unser Frühstück/ leckere Waffeln/ frische Smoothies 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	15.00-17.00 Uhr*
<b>Mittwoch</b>	Offener Treff	9.30-11.30 Uhr	
<b>Donnerstag</b>	Offener Treff	9.00-12.00 Uhr	

\*findet 14-tägig statt, konkrete Termine bitte der homepage entnehmen

## Offene Themen-Cafés für Familien

Wir empfangen Euch 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:

10.04.2019 - Oster-Café

05.06.2019 - Frühlings-Café

### Sommerferiencafés - jeweils Mittwoch von 9.00 - 12.00 Uhr:

31.07.2019 - Sommerferien-Café 1

04.09.2019 - Sommerferien-Café 2

---

## Secondhand für Frauen & Teenies

### Samstag, 23.03.2019 von 11.00 - 14.30 Uhr

### Suchen - Finden - Kaufen - Entspannen und Genießen im Café

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

Listennummern gibt es in begrenzter Anzahl vom 05. - 07.02.2019 unter [frauensecondhandallach@gmx.de](mailto: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](http://www.epiphantias-muenchen.de)

**Annahme:** Freitag 22.03.2019, 16.00 – 18.00 Uhr

**Abholung:** Samstag 23.03.2019, 17.30 – 18.00 Uhr

Es ist wieder soweit: Das Frühjahr naht, und die Fahrräder warten darauf, gewartet zu werden. Statt einsam in der Garage zu schrauben, laden wir Euch herzlich ein zu einem gemeinsamen

### **Radl-Frühjahrs-Check und Trainingsparcour**

für Mama und/ oder Papa mit Kind/Kindern (zwischen 2 und 8 Jahren). Nachdem die Lauf-/ Fahrräder richtig eingestellt, aufgepumpt und gecheckt sind, geht es auf zum Sicherheitstraining beim Radlparcour.

**Termin:** vss. im März 2019 auf einem Verkehrsübungsplatz in der Nähe (exakten Termin & Ort geben wir rechtzeitig per homepage und Aushang bekannt)

**Anmeldung und Informationen:** per mail ans FAM-Büro

---

Und passend dazu unser Info-Vormittag zum Thema:

### **Kinder sicher im Straßenverkehr**

#### **für Betreuungspersonen von Kindern im Alter von 0 - 6 Jahren**

“Ich will mich aber nicht anschnallen!” - “Jetzt komm’ schon, die Ampel ist grün!” - “Pass auf, da kommt ein Auto!” - Kennt Ihr solche Szenen im täglichen Abenteuer Straßenverkehr? 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. Eure Fragen und Anliegen stehen bei diesem kostenlosen Angebot des Deutschen Verkehrssicherheitsrates im Vordergrund - unsere ADAC-Moderatorin Tina Flammensböck wird diesen Vormittag mit Euch moderieren.

**Termin:** Mittwoch, 20.03.2019 um 9:30 Uhr im Dachgeschoss

**Anmeldung per mail:** [tina@flammensboeck.de](mailto:tina@flammensboeck.de)

Für die mitkommenden Kinder wird eine Spielecke eingerichtet. Anschließend ist noch ein gemütlicher Erfahrungsaustausch in unserem “Offenen Café” möglich.

## **Kasperltheater (für Kinder von 2 - 4 Jahren)**

**am 01.04.2019 - Vorstellungsbeginn 16.00 Uhr**

Einlass ab 15.30 Uhr

Ab 15.30 Uhr: Kasperl-Café mit Getränken, Kuchen und Würstl

**Eintritt:** Erwachsene 3,50 €, Kinder (ab 1,5 Jahren) 2,50 €

Kartenvorverkauf ab 25.02.2019 im "Offenen Café"

---

## **Muttertagskino mit Prosecco und Popcorn**

Am **Sonntag, 12.05.2019 um 20.00 Uhr** laden wir alle Mamas zu uns ins FAM zu einem gemütlichen **Kino-Abend** ein. Über den Film dürft Ihr vorher abstimmen ... das Ergebnis der Abstimmung wird als Überraschung präsentiert, sobald der Vorhang sich lüftet ;-) Nähere Infos zur Abstimmung gibt es rechtzeitig vorher per homepage und Aushang.

**Unkostenbeitrag:** 3,00 €

Schon heute freut sich auf einen gemeinsamen Mädelsabend, Euer FAM-Team

---

## **Vatertags-Event: Statt einfach nur Bier trinken, mal selber brauen**

Am Donnerstag, **30.05.2019 von 13.00 - ca. 19.00 Uhr** laden wir alle Papas zum **gemeinsamen Bierbrauen** zu uns ins FAM ein. Nur nach Voranmeldung! Materialkosten werden unter den TN umgelegt.

**Weitere Infos und Anmeldungen:** per mail bis zum 15.05.2019 ans FAM-Büro

---

## **Lebensraum Würm (für Kinder von 5-8 Jahren)**

### **Keschern und Forschen mit den Würmrängern**

In der Würm leben viele spannende Tiere. Wir fangen sie vorsichtig mit unseren Keschern und versuchen sie zu bestimmen. Was können wir für unsere Gewässer, die Lebensadern, tun? Wo können wir aktiv werden? Das alles werden wir an diesem Tag mit der Biologin Katharina Stöckl von den Würmrängern erfahren.

**Termin:** Samstag, 18. Mai 2019, 14 Uhr am Allacher Sommerbad

Dauer: ca. 3-4h, max. 20 Kinder

**Kosten:** 5€/ Kind

**Bitte mitbringen:** Eigenen Kescher (wenn vorhanden), robuste Kleidung

**Anmeldung und Informationen:** per mail ans FAM-Büro

**Weitere Infos zu den Würmrängern** unter <http://wuermranger.org/>

---

## **Wasserforscher (für Kindergartenkinder)**

### **Experimente und Wissen über Wasser - mit Dr. Muna Mangalo**

In diesem Workshop dreht sich alles ums Wasser. Woher kommt das Wasser? Was kann das Wasser? Wie können wir das Wasser sparen und warum?

Maximal 10 Kinder

**Termine:** Samstag, 4.5.2019, 15-16 Uhr

**Kosten:** 3€/ Kind

**Anmeldung und Informationen:** Dr. Muna Mangalo

**Anmeldung per Telefon:** 089/15982315 oder 0176/76795574

**Anmeldung per mail:** [munamangalo@yahoo.de](mailto:munamangalo@yahoo.de)

---

## **Der richtige Umgang mit fremden Hunden**

### **Ein praktisches Seminar für Kinder (4 - 8 Jahre) mit den "lucky dogs"**

Abgestimmt auf das Alter der Kinder erklären und üben wir mit den Kindern spielerisch den richtigen Umgang mit fremden Hunden. Unsere absolut kinderlieben Hunde helfen uns dabei den Kindern die Situationen zu veranschaulichen. Kleine Vorführungen unserer Hunde (Kunststückchen, Suche durch einen Rettungshund uvm.) und der direkte Kontakt der Kinder zu den Hunden runden das Programm ab.

**Termin:** Donnerstag, 16.05.2019, 15.00 - 17.00 Uhr

**Kosten:** 5€/ Kind

**Anmeldung und Informationen:** per mail ans FAM-Büro

**Weitere Infos** unter [www.hundeschule-lucky-dogs.de](http://www.hundeschule-lucky-dogs.de)

## Gesunde Brotzeit leicht gemacht

### Für die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Kinder!

Unsere Kinder werden immer länger außer Haus betreut und versorgt. Umso wichtiger ist es, dass die Mahlzeiten, die sie von zu Hause mitbekommen, vollwertig und gesund sind.

- Wie sollte sich aber eine gesunde Brotzeit zusammensetzen?
- Welches sind die versteckten und häufig nicht bekannten Zucker- & Kalorienfallen?
- Viele Beispiele für eine gesunde Brotzeit zum Probieren!

Neben ein bisschen Theorie bringe ich viele konkrete Beispiele für eine gesunde Brotzeit mit, die wir gemeinsam verkosten werden. Gerne besprechen wir dann auch in lockerer Atmosphäre alle Ihre Fragen und Anliegen.

Findet nur ab einer Teilnehmerzahl von 10 Personen statt.

**Kosten:** 25 € (incl. Verkostung)

**Termine:** vsl. Donnerstag, 11.04.2019 von 19.00 - 20.00 Uhr (bitte auf homepage informieren)

**Kontakt allgemein:** Sina Schwenninger, gesund leben – gesund bleiben  
Ernährungsberatung, Coaching zur Stressbewältigung

**Kontakt per Telefon:** 01522/9861107

**Kontakt per E-Mail:** Sina.schwenninger@gmx.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.gesund-leben-gesund-bleiben.de/termine](http://www.gesund-leben-gesund-bleiben.de/termine)

---

## Leitwolf sein - elterliche Führung

### Vortrag und Gespräch für Eltern

“Kinder werden mit großer Weisheit geboren, aber ihnen fehlen noch praktische Lebenserfahrung, Überblick und die Fähigkeit vorauszudenken.“ (Jesper Juul)  
Deshalb brauchen Kinder Eltern, die die Führung übernehmen, um fruchtbare und tragfähige Beziehungen untereinander erfahren zu können.

Gleichwürdigkeit im Umgang miteinander ist entscheidend für die Qualität in der Beziehung - Eltern mit persönlicher Autorität sind einfühlsam, dialogbasiert, flexibel und fürsorglich. Wie Eltern ihre Erfahrungen weitergeben und ihre Autorität und Führung so ausüben können, dass die persönliche Integrität ihres Kindes nicht verletzt wird, ist das Thema dieses Abends!



**Kosten:** 13,- €/ Paare 20,- €

**Termin:** Dienstag, 02.04.2019 von 20.00 - ca. 21.30 Uhr in der Disco

**Kontakt allgemein:** Anmeldung direkt bei Hilde Bortlik, Dipl. Sozialpädagogin, Familientherapeutin

**Kontakt per Telefon:** 08131 - 317 47 05

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

---

## Wege aus dem Stress

### Nur wenn es mir gut geht, kann es meiner Familie gut gehen!

Wir Eltern haben eine nie endende To Do-Liste. Allen wollen wir es recht machen. Bei aller Hetze verlieren wir UNS aber völlig aus dem Blick. Wir ignorieren körperliche Warnhinweise wie Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Verdauungsbeschwerden. Wir erlauben uns keine Pause, bis uns der Dauerstress so krank macht, dass gar nichts mehr geht. Ziehen Sie frühzeitig die Reißleine und kümmern Sie sich wieder um sich! Denn nur wenn es Ihnen gut geht und Sie gesund sind, kann es auch Ihrer Familie gut gehen!

Erfahren Sie:

- Wie sich dieser Dauerlauf auf Körper und Geist auswirkt
- Was Sie schnell wieder regenerieren und wieder zu Kraft kommen lässt
- Welche persönlichen Denkmuster und Antreiber Sie überhaupt in die Stressfalle haben rennen lassen und erarbeiten erste Lösungsansätze
- Welche individuellen Möglichkeiten Ihnen helfen, stressige Situationen besser zu meistern

**Kosten:** 20,- €

**Termine:** Donnerstag, 14.03.2019 von 19.00 - 20.00 Uhr

**Kontakt allgemein:** Sina Schwenninger, gesund leben – gesund bleiben  
Ernährungsberatung, Coaching zur Stressbewältigung

**Kontakt per Telefon:** 01522/9861107

**Kontakt per E-Mail:** Sina.schwenninger@gmx.de

**Weitere Infos unter:** [www.gesund-leben-gesund-bleiben.de/termine](http://www.gesund-leben-gesund-bleiben.de/termine)

## **Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes**

### **Vortrag und Gespräch für Eltern**

Sind Sie unsicher, wie sich das Selbstwertgefühl Ihres Kindes entwickelt?

Fragen Sie sich, wie Ihr eigenes Selbstwertgefühl auf Ihr Kind einwirkt?

Möchten Sie erfahren, wie Sie am besten mit beiden klarkommen?

Im Vortrag mit Gespräch wird der Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen erläutert, wodurch das Selbstwertgefühl gestärkt bzw. geschwächt wird und welche Auswirkungen dies hat?

**Kosten:** 13,- €/ für Paare 20,- €

**Termin:** Dienstag, 07.05.2019, 20.00 - ca. 21.30 Uhr in der Disco

**Kontakt allgemein:** Anmeldung direkt bei Hilde Bortlik, Dipl.Sozialpädagogin, Familientherapeutin (siehe nächster Vortrag)

---

## **Die Kunst Nein zu sagen - und wo liegen die Grenzen?**

### **Vortrag und Gespräch mit Eltern**

Ein klares Nein ist eine liebevollere Antwort, für die Menschen, die uns am Herzen liegen, als ein unklares „Jein“ – und dennoch fällt es oft schwer!

Eltern wollen „gute und liebevolle Eltern“ sein. Aber was tun, wenn es reicht? Die eigenen Grenzen können mitgeteilt werden, ohne die Beziehung zu den Kindern zu beschädigen.

Kommen Sie und holen sich an diesem Abend hierzu Inspiration!

**Kosten:** 13,- €/ für Paare 20,- €

**Termin:** Dienstag, 04.06.2019, 20.00 - ca. 21.30 Uhr in der Disco

**Kontakt allgemein:** Anmeldung direkt bei Hilde Bortlik, Dipl.Sozialpädagogin, Familientherapeutin

**Kontakt per Telefon:** 08131 - 317 47 05

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

## Vorkindergarten & Zwergerlgarten

In unseren Vorkindergarten-Gruppen Mo/Mi oder Di/Do wird Dein bzw. Euer Kind ohne Eltern jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr liebevoll betreut. Dein bzw. Euer Kind sollte ca. zwei Jahre alt sein. Weitere Informationen erhaltet Ihr im FAM-Büro.

## Mutter-Kind-Gruppen

Möchtest Du eine neue Gruppe gründen oder suchst Du Anschluss? Dann melde Dich gerne im FAM-Büro oder telefonisch unter 089/81299681.

## Buntes Sommerferienprogramm im FAM

**vom 29.07. - 02.08.2019 von 9.00 - 15.00 Uhr**

Wir bieten in den Sommerferien ein kunterbuntes Ferienprogramm für GrundschülerInnen an. Dort könnt Ihr nach Herzenslust

### **spielen - töpfern - zeichnen - chillen**

Im großen Garten könnt Ihr nach Belieben toben, rennen, klettern - für jedeN ist etwas dabei. Auch ein Ausflug ins Museum steht auf dem Programm. Ein gemeinsames Frühstück und ein warmes Mittagessen, das wir gemeinsam frisch zubereiten, runden das Angebot ab.

**Kosten:** 130,- €

**Anmeldungen:** bis zum 09.06.2019 per Anmeldeformular (zum download auf unserer homepage oder persönlich im Büro)

Gerne könnt Ihr auch spontan nur an einzelnen Tagen kommen - um für alle ausreichend Essen zu haben, bitten wir um einen kurzen Anruf bis spät. 8.00 Uhr des jeweiligen Tages unter der Telefonnummer 089/812 99 681.

## Kinderhaarschnitt-Nachmittage

### Kinderhaarschnitt-Tage am Nachmittag

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

**Termine:** 19.3./9.4./21.5./25.6./23.7.2019

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

## Yoga für Kinder

### Yoga für Kinder (von 5 - 12 Jahren)

#### Offener Kurs, Einstieg jederzeit möglich

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 € pro Kind

**Anmeldeinformationen:** Kea Plesch, Yogalehrerin

**Kontakt per Telefon:** 0157/77593621

**Kontakt per E-Mail:** k\_plesch@yahoo.de

## **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, 17 x 50 min

**Termine:** 19.02. - 17.07.2019

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:** Anmeldung gerne via 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](http://www.musik-tanz-pilates.de)

---

## **Kreativer Tanz mit Yella Schicketanz**

### **für Kinder von 3,5 - 4 Jahre**

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.

## Tanzen/ Musik für Kinder

Die Übungen, Tanzdiagonalen und erarbeiteten Tänze werden am letzten Kurstermin den Eltern und Freunden vorgeführt.

Max. 10 Teilnehmer

**Kosten:** 140,- €/Halbjahr, 17 x 50 min

**Termine:** Montag, 18.02.2019 - 15.07.2019 von 15.00 - 15.50 Uhr

**Kontakt per Telefon:** 089/8119372 oder 0160/7931394

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

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

## Musikgarten/ Musikalische Früherziehung

### 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:** 18.02.2019 - 18.07.2019 Montag, Dienstag und Donnerstag Vormittag, sowie Mittwoch Mittag,

die genauen Termine bitte auf meiner Homepage nachschauen

**Anmeldung:** Gerne über meine Homepage, Email 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)

## Musikgarten (mit Eltern)

### für Kinder von 1,5 - 3 Jahre

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:** 18.02.2019 - 18.07.2019 Dienstag und Donnerstag Vormittag, bitte informieren Sie sich über die genauen Zeiten auf meiner Homepage!

**Anmeldeinformationen:** Susanne Hirner - siehe vorheriges Kursangebot

---

## Musikgarten (mit Eltern)

### für Kinder von 3 - 4,5 Jahre

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, 17 x 50 min

Geschwisterkinder ab 18 Monaten kosten den halben Kursbeitrag

**Termine:** Montag, 18.02.2019 – 15.07.2019 von 16.00 - 16.50 Uhr

Dienstag, 19.02.2019 – 16.07.2019 von 15.00 - 15.50 Uhr

**Anmeldeinformationen:** Yella Schicketanz - siehe nächstes Kursangebot

## **Musikalische Früherziehung (ohne Eltern)**

### **für Kinder ab 4 bzw. 5 Jahren**

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Kinder sind von Musik fasziniert und 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 zweijährigen Unterrichtsverlauf vorkommen.

Max. 10 Teilnehmer

**Kosten:** 140,- €/Halbjahr plus 12,50 € für das jeweilige Musikkinderheft, 17 x 50 min

**Termine:** Dienstag, 19.02.2019 - 16.07.2019,

16.00 - 16.50 Uhr: M. Früherz. I ab 4 Jahren, Heft "Hallo Tripptrappmaus"

17.00 - 17.50 Uhr: M. Früherz. II ab 5 Jahren, Heft "Hallo Tamukinder"

**Anmeldeinformationen:** Yella Schicketanz

**Kontakt per Telefon:** 089/8119372 oder 0160/7931394

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

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

## **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, 29.06., 13.07., 20.07., 27.07.2019 von 11.00 - 13.00 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 Tischdrehscheiben)**

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 (ohne Eltern)**

**für Kinder ab 5 Jahren**

Wir gehen auf Entdeckungsreise..... Acrylfarbe, Pastellkreiden, Gips, Holz und vieles mehr sind einige der Reiseetappen. Am Ende sind wir gespannt, wo wir ankommen. Nebenbei entdecken wir Kunst, Künstler und verschiedene Kunstepochen. Ohne Druck auf Resultate, denn in 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 oder 0172/860 97 85

## **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, 18.00 - 19.00 Uhr und Sonntag, 12.00 - 17.00 Uhr  
29. + 30.06.2019, Treff Disco

**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** Freitag, 29.03.2019

**Kurs II** Freitag, 28.06.2019, jeweils von 19.30 - 22.30 Uhr

**Kursleitung:** Gudrun Hofmann

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

## Afro Tanzkurs für Erwachsene

### Afrikanischer Tanz für Jung und Alt

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.

Max. 10 Teilnehmer

**Kosten:** 140,00 €/Halbjahr, 17 x 90 min

**Termine:** Montag, 18.02.2019 - 15.07.2019 von 18.15 - 19.45 Uhr

**Kontakt per Telefon:** 089/8119372 oder 0160/7931394

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

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

**Kosten:** 140,- €/Halbjahr, 18 x 45 min

**Termine:** 18.02.2019 - 25.07.2019

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

**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)

## 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:** 148,- €, 12 x 90 min.

Die Kurse werden als Präventionsmaßnahmen von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

**Termine:** Dienstag, 26.03. - 09.07.2019, 20.00 - 21.30 Uhr

Mittwoch, 25.06. - 17.07.2019, 19.30 - 21.00 Uhr

**Kontakt:** Kursleitung Petra Heyer, Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin AfA

**Anmeldung:** per eMail oder über das Internet

**Kontakt per Telefon:** 0172-973 71 34

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

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yoga-untermenzing.de](http://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 geprüfte 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:** 120,- € für 8 Einheiten

**Termine:** Kurs 1: Dienstag, 02.04. - 04.06.2019, 18.30 - 19.50 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 25.06. - 14.08.2019, 18.30 - 19.50 Uhr

**Kontakt:** Kursleitung Petra Heyer, Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin AfA

**Anmeldung:** per eMail oder über das Internet

**Kontakt per Telefon:** 0172-973 71 34

**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)

---

## YOGA präzise - dynamisch - klar

### Yogakurse für mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit

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.

Quereinstieg, Probestunde & Nachholen sind möglich, sofern ein Platz frei ist

**Kosten:** 115,00 € für 8 x 75 min

**Termine:** 12.03.2019 - 14.05.2019 jeweils im Dachgeschoss

Kurs I Dienstag von 9.00 - 10.15 Uhr

Kurs II Dienstag von 10.30 - 11.45 Uhr

Folgekurse 8 x ab Dienstag, 21.05.2019 - 23.07.2019

**Anmeldeinformationen:** Anmeldung per mail oder telefonisch bei Petra Mertens (Yogalehrerin mit Krankenkassen-Anerkennung)

**Kontakt per Telefon:** 089/8126461

**Kontakt per E-Mail:** mertenspetra@gmx.de

**Weitere Infos auf Homepage** (u.a. zu Abendkursen) auf [www.yoga-allach.de](http://www.yoga-allach.de)

---

## Achtsamkeit und Glück ist erlernbar

### Achtsamkeit zu kultivieren bedeutet, Glück zu kultivieren

Die meisten Menschen erklären Glück zum Ziel ihres Lebens. Obwohl wir heutzutage so viel Luxus haben, wie nie zuvor, sind die meisten Menschen tendenziell eher unglücklich. Dabei kann man lernen, glücklich zu sein. Auf Basis der Erkenntnisse der modernen Achtsamkeits- und 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".

Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

**Kosten:** 130,00 €, 10 x 90 min

**Termine:** 15.03.2019 - 07.06.2019 - 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](http://www.happymityoga.wordpress.com)

## 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 €/Halbjahr, 18 x 60 min

**Termine:** 18.02.2019 - 25.07.2019 (Montag, Mittwoch und Donnerstag Vormittag, sowie Dienstag Abend - siehe Homepage)

**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)

## 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, Matte, Getränk

**Kosten:** 98,00 €, 14 x 75 min

**Termine:** ab dem 01.02.2019 jeweils Freitags, 10.15 - 11.30 Uhr

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

Zusatztermine: 31.05., 07.06., 28.06., 05.07., 12.07. und 19.07.2019

**Anmeldeinformationen:** Kursleitung Dagmar Labitzke

Faszientrainerin, Tanz- und Pilateslehrerin, Doz.Qigong

**Kontakt per Telefon:** 089/8929294

**Kontakt per E-Mail:** [dalia@daliamuenchen.de](mailto:dalia@daliamuenchen.de)

## Gut gefüßelt - Fit und Vital mit Fußreflexzonenmassage

Viele von uns sind froh, dass wir sie haben, doch nur die wenigsten beachten sie wirklich: Unsere Füße.

Dabei kennt jeder das angenehme Gefühl der Füße in einem warmen Fußbad, oder einer entspannenden Massage, die irgendwie nicht nur den Fuß, sondern den ganzen Körper entspannt.



Während dieses Seminars vermittelt Ihnen Heilpraktikerin Eva Rudolf Grundkenntnisse der Fußreflexzonenmassage. Im Anschluss finden ausreichend Übungen statt, um diese wohltuende Art der Entspannung im Alltag bei Freunden und Familie oder auch sich selber anzuwenden.

Nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit schlechter körperlicher Verfassung, Entzündungen der Füße, Thrombose, Arteriosklerose o.ä.

**Kosten:** 70,-€ für einen Termin, 3 Stunden, inkl. Material

**Termin:** Mittwoch, 10.04.2019, 17.00 - 20.00 Uhr im MuKi-Raum

**Anmeldeinformationen allgemein:** Max. 8 Teilnehmer

Bitte bringen Sie mit: Decke, 1 großes und 1 kleines Handtuch, große Schüssel, in die Sie Ihre Füße stellen können, Matte

**Kontakt allgemein:** Anmeldung per mail oder telefonisch bei Eva Rudolf

**Kontakt per Telefon:** 089/219 66 540

**Kontakt per mail:** post@heilpraxis-evarudolf.de

**Weitere Infos auf der homepage:** [www.heilpraxis-evarudolf.de](http://www.heilpraxis-evarudolf.de)

---

## **Bewegter Rücken (Warteliste)**

**Termine:** Donnerstag von 10.30 - 11.30 Uhr

Freitag von 9.00 - 10.00 Uhr

**Anmeldeinformationen:** Marion Pöttsch

**Kontakt per Telefon:** 08131/297171

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

---

## **Gymnastik für alle, die fit bleiben wollen (Warteliste)**

**Termine:** jeweils donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr im Dachgeschoss

**Anmeldeinformationen:** Teilnahme nur nach persönlicher Anmeldung

**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 €/Halbjahr, 10 x 90 min

**Termine:** 21.01.2019 - 01.04.2019 (21.1./28.1./4.2./11.2./18.2./25.2./11.3./18.3./25.3./1.4.) - jeweils montags von 18.15 - 19.45 Uhr im Dachgeschoss

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

**Kontakt per Telefon:** 089/81320296

---

## Grundstufe Autogenes Training

### Eine bewährte Technik für mehr Gelassenheit in Stress-Situationen

Ob Termindruck im Beruf, familiärer Trubel oder einfach, um sich und seiner Seele im hektischen Alltag etwas Gutes zu tun:

In diesem Kurs von Heilpraktikerin und Hypnotherapeutin Eva Rudolf erlernen Sie mit dem Autogenen Training ein Entspannungsverfahren, das Ihnen nach kurzer Zeit in vielen Alltagssituationen mehr Gelassenheit schenken kann.

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

**Kosten:** 60,- €, 4 x 60 min

**Termine:** Kurs 1: 14.03. - 04.04.2019

Kurs 2: 27.06. - 18.07.2019 jeweils donnerstags, 18.30-19.30 Uhr

**Kontakt allgemein:** Anmeldung per mail oder telefonisch bei Eva Rudolf

**Kontakt Daten und weiter Infos:** siehe nächstes Kursangebot

## **Mittelstufe Autogenes Training - für Fortgeschrittene**

### **Für alle, die eine tiefergehende Entspannung erfahren möchten**

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Autogenen Training gesammelt, sind nun aber bereit über Wärme- und Schwereübungen hinaus zu gehen? In diesem Kurs lernen Sie von Heilpraktikerin und Hypnotherapeutin Eva Rudolf, wie Sie nun auch in anderen Körperregionen ein angenehmes und entspanntes Gefühl erreichen können.

Freuen Sie sich auf Übungen, wie Sie Ihre Atmung zum klaren Denken in Stresssituationen regulieren können oder den bekannten „Knoten im Bauch“ auflösen.

Seien Sie gespannt, welch tiefgreifend entspannenden Einfluss das Autogene Training in der Mittelstufe auf Ihre Gelassenheit in Ihrem Alltag haben kann.

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

**Kosten:** 60,- €, 4 x 60 min

**Termine:** 02.05. - 23.05.2019, jeweils donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr

**Anmeldeinformationen allgemein:** Max. 10 Teilnehmer, Teilnahme an der Grundstufe ist empfehlenswert, bei Vorerfahrung mit Entspannungstechniken aber nicht erforderlich.

**Kontakt allgemein:** Anmeldung per mail oder telefonisch bei Eva Rudolf

**Kontakt per Telefon:** 089/219 66 540

**Kontakt per mail:** [post@heilpraxis-evarudolf.de](mailto:post@heilpraxis-evarudolf.de)

**Weitere Infos auf der homepage:** [www.heilpraxis-evarudolf.de](http://www.heilpraxis-evarudolf.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 erfahrt Ihr 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 Faschings- (04.03.-10.03.2019), Oster- (15.04.-28.04.2019), Pfingst- (10.06.-23.06.2019) und Sommerferien (29.07.-09.09.2019) 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:** Montag 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