

Programm

September 2011
bis Februar 2012

ZENTRUM DER FAMILIE

Erding



Vorträge, Seminare
Kurse und Workshops



für Mütter, Väter, Kinder



[KBW ERDING]
ZENTRUM DER FAMILIE

www.zentrumderfamilie-erding.de

Vor der Geburt



Angebote rund um die Geburt in Kooperation des Zentrums der Familie mit der Elternschule im Kreiskrankenhaus Erding



Informations- und Kursangebote der Geburtshilfe im Kreiskrankenhaus Erding:

Informationsabend für werdende Eltern
Geburtsvorbereitung für Frauen
Geburtsvorbereitung für Paare
Rückbildungsgymnastik

Zu erfragen unter 08122/59-5770 (Kreißaal) oder unter www.kkh-erding.de



Unsere Referentinnen
Anja Bier,
Stillinfoabend
und
Vesna Mayr,
Säuglingspflege

Stillen - die optimale Ernährung für ihr Baby - Stillvorbereitungsabend

VA 11623

An diesem Abend erfahren Sie:
Die Vorteile des Stillens
Vorbereitung in der Schwangerschaft,
Aufbau einer guten Stillbeziehung in den ersten Tagen nach der Geburt,
mögliche Stillprobleme
Ernährung in der Stillzeit,
die erste Zeit zuhause
Möglichkeiten der Unterstützung und Stillen bei Erkrankung

Leitung: Anja Bier,
Still- und Lactationsberaterin
IBCLC & zertifizierte Trageberaterin

Mi 28.09.2011,
19:00 bis 20:30 Uhr
Kreiskrankenhaus
Erding, Treffpunkt in
der Eingangshalle

Beitrag € 8,00
Weitere Termine
05.10.2011
15.11.2011
07.12.2011
01.02.2012
28.03.2012

Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitungskurse finden in Kooperation mit der Hebammenpraxis Gaia immer dienstags um 19:00 Uhr in **Taufkirchen**, Veldenerstr. 7 statt.

fortlaufend
Anmeldung bei
Marlene Racht,
Hebamme
Tel. 08742/91707.

Säuglingspflegekurs für werdende Eltern

VA 11619

Bereiten sie sich gut vor für die Babypflege und das alltägliche Handling. Eltern und werdende Eltern erfahren in diesem Kurs Wichtiges und Wissenswertes für die erste Zeit mit dem Baby.

Kursinhalte sind: Grundbedürfnisse des Säuglings, Sicherheit im Umgang mit dem Neugeborenen beim Baden, Wickeln und Anziehen, Babypflege - einfach, natürlich und umweltbewußt, Erstausrüstung und Ernährung.

*Leitung: Vesna Mayer,
Kinderkrankenschwester, Still- u.
Lactationsberaterin*

*Sa 24.09.2011,
13:00 bis 17:00 Uhr
Kreiskrankenhaus
Erding,
Treffpunkt in der
Eingangshalle*

*Beitrag € 20,00; für
Paare € 30,00*

*Weitere Termine:
26.11.2011
21.01.2012
17.03.2012*

Stammzellen aus Nabelschnurblut - Infoabend! Öffentlicher Vortrag für werdende Eltern

VA 11559

Ob im Geburtsvorbereitungskurs oder im Gespräch mit Freunden - als werdende Eltern sind sie dem Thema Stammzellen aus Nabelschnurblut sicher schon begegnet. Aber was sind Stammzellen eigentlich? Wofür braucht man sie? Und was hat ihr Kind von der Aufbewahrung seiner Nabelschnurblut-Stammzellen?

Leitung: Angelika Paulheim,

*Mo 26.09.2011,
19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

*Beitrag: kostenlos
Weiterer Termin
05.12.2011
(VA 11560)*

„Essen für Zwei in der Schwangerschaft“

VA 11596

Es ist von großer Bedeutung, wie gut das Baby schon im Mutterleib ernährt wird. Beantwortet werden Fragen zu den Themen: Mehrbedarf, Nährstoffe und Präparate, Übelkeit, Sodbrennen, Vorbeugung von Schwangerschaftsdiabetes und Figurprobleme.

*Leitung: Tanja Weingärtner, Zertifizierte
Ernährungsberaterin (IFE)*

*Mi 19.10.2011,
19:30 bis 21:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 10,00

Wertvolle Ernährung in der Stillzeit

VA 11598

Sind Störungen, die bei gestillten Kindern auftreten, auf die Ernährung der Mutter zurückzuführen? Kann durch mein Ernährungsverhalten das Allergierisiko meines Kindes beeinflusst werden? Darf ich während der Stillzeit abnehmen? Informationen zu diesen und vielen weiteren Fragen erhalten sie an diesem Abend.

*Leitung: Tanja Weingärtner, Zertifizierte
Ernährungsberaterin (IFE)*

*Di 31.01.2012,
19:30 bis 21:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 10,00

Schüßler Salze in Schwangerschaft und Stillzeit

VA 11561

Eine der größten körperlichen Herausforderungen für die Frau ist die Schwangerschaft. Leider verläuft nicht jede Schwangerschaft ungetrübt, weil

*Mo 10.10.2011,
19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

sich unschöne Begleiterscheinungen zeigen. Schüssler Salze sind feinverteilte Mineralstoffe, wie sie der menschliche Körper täglich für seine Prozesse und für Gewebeaufbau genutzt und verbraucht. Mit Störungen meldet uns der Körper Mängel an, die man mit Mineralstoffen nach Dr. Schüssler ausgleichen kann. So profitieren Mutter und Ungeborenes gleichermaßen. Dieses Prinzip setzt sich in Wochenbett und Stillzeit fort. Ob Erholung nach der Geburt, Probleme mit dem Milchfluß, Rückbildung oder Haarausfall - Schüssler Salze helfen nebenwirkungsfrei.

Leitung: Susanne Werner, Mineralstoffberaterin für Schüssler Salze und Referentin der GBA Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüssler und Antlitzanalyse

Beitrag € 10,00

Weiterer Termin
07.02.2012
(VA 11580)

Eine sichere Bindung Informationsabend für werdende Eltern

VA 11703

Eine sichere Bindung ist eines der wertvollsten Dinge die Sie ihren Kindern mit auf den Weg geben können. Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine Sichere Bindung für Ihr Kind ein Schutzfaktor darstellt und die beste Startbasis für die weitere Entwicklung ist.

Sicher gebundene Kinder sind lebenslang:

- - belastbarer
- - selbstsicherer
- - kreativer
- - sozial kompetenter

Was ist mit Sicherer Bindung gemeint? Wie können Sie zum Gelingen beitragen? Dies möchten wir Ihnen an diesem Abend kurzweilig und praxisorientiert näher bringen.

*Leitung: Barbara Herbst, Dipl. Sozialpädagogin (FH) / Erzieherin
Sabine Verbole Dipl. Sozialpäd. (FH)*

Beitrag € 10,00;
Paare € 16,00

*Ort:
Hebammenpraxis
Gaia, Taufkirchen*

*Praxis für
Psychosoziale
Beratung,
St. Sebastian 5,
in Dorfen*

*und auf Anfrage bei
den Kursleiterinnen
verbole.herbst@
gmx.de*



Elterngeld, Kindergeld, Mutterschaftsgeld, Kinderzuschläge etc.....

VA 11589

Informieren sie sich gut!
Weitere Termine:
20.01.2012 (VA 11590)

Leitung: Günther Attenberger,

*Fr 21.10.2011
18:00 bis 19:30 Uhr
Zentrum der Familie
Taufkirchen
Beitrag € 8,00*



Nach der Geburt

für die erste Zeit zu Dritt



Netzwerk Baby

VA 11513

Siglinde Czapek

Hebamme, Betreuung in der Schwangerschaft - Geburtsvorbereitung- Geburtshilfe - Nachsorge - Stillberatung und Vorbereitung -
E-Mail: siglinde.czapek@web.de

Marlene Rachl

Hebamme, IBCLC Stillberaterin,
E-Mail: marlene.rachl@t-online.de

Constanze Rümelin

Hebamme, Stillberaterin IBCLC
Hebammenpraxis Erding
E-Mail: hebamme.ruemelin@gmx.de

Stillpraxis Erding

(www.stillberatung-erding.de)

Anja Bier, Still- und Lactationsberaterin IBCLC & zertifizierte Trageberaterin
E-Mail: anjabier@web.de

Vesna Mayer,
Kinderkrankenschwester & Still- und Lactationsberaterin
E-Mail: vesna.mayer@gmx.de

La Leche Liga e.V. (**www.lalecheliga.de)**

Stillgruppe Taufkirchen/Vils

Sabine Anhoffer , LLL-Stillberaterin,
Tel. 08084 / 257830,
E-Mail:
sabine.anhoffer@lalecheliga.de

Irmgard Arweck , LLL-Stillberaterin,
Tel. 08084 / 94397,
E-Mail:
irmgard.arweck@lalecheliga.de

La Leche Liga e.V. (**www.lalecheliga.de)**

Stillgruppe Dorfen

Andrea Habermeier , LLL-Stillberaterin, Säuglingspflege, Tel. 08081 938170
E-Mail:
andrea.habermeier@lalecheliga.de

Susanne Sixl, LLL-Stillberaterin, Tragetuchberatung, Tel. 08081 2046
E-Mail: susanne.sixl@lalecheliga.de

Lucie Wiezorrek

Dipl. Wissenschaft der menschlichen Beziehungen, Stillberaterin
E-Mail: luciewiezorrek@erding-mail.de

*Begleitung und Unterstützung bei der Ernährung des Babys von Anfang an.
(Stillen und Flaschennahrung)*

Das Netzwerk Baby ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um's Baby und seine erste Zeit.

Deshalb ist unser Netzwerk ein Kooperationsprojekt der Hebammen im Landkreis, der Stillberaterinnen und unserer Familienbildungsstätte

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt auf - siehe Beschreibung



Andrea Schwanner,

Hebamme, Beckenbodentrainerin,
Tanzpädagogin
Frauengesundheitspraxis
„Haus im Holz“, Dorfen
Tel. 08085 1666
email: andrea.schwanner@gmx.de,
www.fraueninbewegung.info

Hebamme zur Sonne –

Anni Schuster, Hebamme,
Tel. 08122 13222
email:anni-schuster@gmx.de

„Was will mein Baby mir sagen?“

VA 11704

Eine sichere Bindung ist eines der wertvollsten Dinge, die Sie Ihrem Kind ermöglichen können. Die allermeisten Eltern tun intuitiv das Richtige für ihr Baby, so dass es eine sichere Bindung an sie aufbauen kann. Trotzdem kann es Ihnen als Eltern helfen zu wissen, welches Verhalten bei ihrem Baby ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit auslöst und ihm so eine positive Entwicklung ermöglicht. Bindung ist ein immerwährender Prozess. Die Grundlage dieser Bindung bildet die alltägliche Interaktion zwischen Ihnen und Ihrem Baby, d.h. der intensive Austausch von Blicken, Lächeln, Zärtlichkeiten und Worten während alltäglicher Verrichtungen. Wie sie als Eltern diese Form der Unterhaltung mit dem Baby gestalten und wie Sie die Signale Ihres Kindes besser verstehen können möchten wir Ihnen an diesem Abend näher bringen. Videobeispiele werden dazu herangezogen. Wir versprechen Ihnen einen kurzweiligen Abend, der praxisorientiert und an Ihren Bedürfnissen und Fragen ausgerichtet ist.

*Leitung: Barbara Herbst, Dipl. Sozialpädagogin (FH) / Erzieherin
Sabine Verbole Dipl. Sozialpädagogin (FH)*

Beitrag € 10,00;
Paare € 16,00

Ort:
Hebammenpraxis
Gaia, Taufkirchen

Praxis für
Psychosoziale
Beratung,
St. Sebastian 5, in
Dorfen

und auf Anfrage bei
den Kursleiterinnen
[verbole.herbst@
gmx.de](mailto:verbole.herbst@gmx.de)

**Tragetuch und Co ... Ein Baby will getragen werden**

VA 11691

Tragen ist bewegter Körperkontakt

Warum Tragen wir unsere Kinder am Körper? Weil es ein Grundbedürfnis ist des Kindes nach ständiger Nähe und Körperkontakt. Verwöhne ich mit Kind da nicht zu sehr? Wie trage ich richtig? Welche Tragehilfen und Tragevarianten gibt es und welche sind sinnvoll? Hier erfahren Sie einiges zur Natur der kleinen Tragline und wie Sie TRAGEN sinnvoll in Ihrem Alltag umsetzen können.

Referentin: Sylvia Sedlmeier,

Di 13.09.2011,
10:00 bis 12:00 Uhr
Zentrum der Familie
Taufkirchen
Beitrag € 8,00

Weitere Termine:
13.12.2011
(VA 11692)
14.02.2012
VA 11693)

*Tragetücher und
Komforttragen zum
Ausprobieren
vorhanden.*

Tragetuch - ein Baby ins Leben tragen

VA 11507

Leitung: Lucie Wiezorrek, Stillberaterin
Termine bitte im Büro erfragen

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 8,00

Schwangerschaft und Geburt

VA 11515

... sind höchst emotionale Situationen. Alles Geschehen in diesem Zusammenhang wird daher mit besonderer Intensität erlebt und kann noch lange nachwirken. Besonders unangenehme Erfahrungen können den Alltag dauerhaft störend überschatten. Das muß nicht so bleiben. Bei diesem Vortrag können Sie eine Methode kennenlernen, die Ihnen hilft diese Belastungen aufzulösen.

Leitung: Katja Lunau, TIR-Begleiterin, Familientherapeutin, Mediatorin (FH), Erlaubnis zur Ausübung der Psychotherapie nach §1 HPG

Zentrum der Familie
Erding
und Taufkirchen

Beitrag € 8,00

Die Kurse finden
fortlaufend statt und
sind im Büro zu
erfragen.

Babytreff in der Hebammenpraxis Gaia

VA 11508

jeden Montag von 10:00 Uhr - 12:00
Uhr

Hebammenpraxis
GAIA Taufkirchen

Babymassage in Erding oder Dorfen

Für Eltern mit ihren Babys ab 4 Wochen bis 9 Monate

VA 11505

Über Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt, denn Berührung ist unsere erste Sprache.

Vorteile der Babymassage:

Babys kommen zur Ruhe und werden entspannt, die Massage bringt Erleichterung bei Blähungen und Koliken. Auch die Körperfunktionen werden angeregt und sorgen für ein besseres Körpergefühl des Babys. Die geistige und körperliche Entwicklung kann positiv beeinflusst werden.

Leitung: Gaby Mutzbauer,
Motopädagogin, Erwachsenenbildnerin

Termine bitte im
Büro erfragen



Anmeldung Dorfen
bei Manuela Maier,
Tel. 08083 9087850
Beitrag € 30,00

3 Kurstage
Erding und Dorfen

Schlafen & Wachen

VA 11607

Das Seminar gibt Informationen zum Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern, zu ihrer Entwicklung und ihrem Bedürfnis nach Sicherheit. Welche Konsequenzen im Umgang mit dem Kind ergeben sich?

Leitung: Andrea Irlbauer, Dipl. Soz. Päd.

Mi 11.01.2012,
19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

PEKiP - Prager - Eltern - Kind Programm Spielen und Bewegen für Babys ab der 6. Lebenswoche

VA 11506

Schon von Geburt an ist ein Baby aktiv,
- es lauscht, wenn wir mit ihm sprechen
- es schaut interessiert wenn wir mit ihm sprechen
- es schaut interessiert wenn wir ihm etwas zeigen
- es bewegt sich wenn wir uns mit ihm beschäftigen
wir wollen
- das Baby in seiner momentanen Situation wahrnehmen - beobachten - begleiten
- die natürliche Entwicklung unterstützen
- dem Baby ermöglichen, sich ohne Kleidung wohlfühlen
- mit dem Baby spielen und es zu Bewegungen anregen
- uns Zeit für Gespräche nehmen und Informationen austauschen.

Leitung:

Alle unsere PEKiP-Gruppenleiterinnen sind Pädagogische Fachkräfte mit der PEKiP Zusatzqualifikation.

Hermine Bart,
Susi Neumeier,
Hannelore Klingbeil,
Isabella Lechner,
Manuela Mayer,



*Erding,
Taufkirchen, Isen,
Dorfen, St.
Wolfgang, Buchbach
und Wartenberg*

Termine:

*Die Kurse finden
fortlaufend statt und
sind im Büro zu
erfragen.*

€ 70,00

10 Kurstage

*Die Treffen dauern
jeweils 90 Minuten.*



PEKiP Spielen und Bewegen für Väter mit Baby am Samstag Vormittag!

VA 11509

Die Kurse finden fortlaufend statt und sind im Büro zu erfragen. Die Teilnahme am Kurs ist jederzeit möglich.



*10:00 bis 11:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

*Beitrag € 30,00
3 Treffen*

Babyschwimmen

VA 10537

Ab der 16. Lebenswoche bis 12 Monate

- Erleben des Elements Wasser auf spielerische Weise
- Individuelle Betreuung
- Förderung der sensorischen und motorischen Entwicklung
- ca. 32° C warmes chlorfreies Wasser
-

Weitere Termine:

06.12.2011, 8 Treffen

28.02.2012, 8 Treffen

*Leitung: Irmgard Kranzmaier,
(zertifizierte Kursleiterin)*

*Di 20.09.2011,
10:45 bis 11:30 Uhr
Arabella Hotel
Schwaig*

*Beitrag € 86,00
8 Treffen*



Kleinkindschwimmen Aufbaukurs

VA 11536

Weitere Termine:

06.12.2011, 8 Treffen

28.02.2012, 8 Treffen

*Leitung: Irmgard Kranzmaier,
(zertifizierte Kursleiterin)*

Di 20.09.2010

9:15 bis 10:00 Uhr

Arabella Hotel

Schwaig

Beitrag € 86,00

8 Treffen

Bewegen - Entdecken - Begleiten Bewegung ist das Tor zur Welt!

VA 11510

Für alle kleinen Kinder die sich gerne austoben wollen und neugierig auf Bewegungsexperimente sind, aber auch für alle die kleinen Kinder, die sich noch nicht so ganz trauen, ist unser frühes, präventives Bewegungsangebot geeignet. Kinder, die sich viel bewegen, verbessern ihre motorischen Fähigkeiten und gewinnen körperliche Sicherheit. Unser Angebot ist eine präventive Maßnahme im Bereich der Gesundheitsförderung und wirkt sich positiv auf die Entwicklung Ihres Kindes aus.

Kursinhalte: Klettern, rutschen, unterschiedlichste Materialien kennenlernen, Ball spielen, singen, toben, sich selbst und andere Kinder erleben.

Bewegungsbaustellen geben den Kindern in Ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe die Möglichkeit und die Grundlagen, motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben.

Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr.

*Hannelore Klingbeil, Erzieherin,
Heilpädagogin und Gaby Mutzbauer
Motopädagogin, Erwachsenenbildnerin*

*Zentrum der Familie
Erding und
Taufkirchen*

Beitrag € 70,00

(11 Kurstage)

Kurstage in Erding:

Montag, Donnerstag

Freitag

*im Sportsaal des
Fischers-Senioren-
Zentrum.*

Kurstag in

Taufkirchen Mittwoch

*Der Kursbeginn ist im
Büro zu erfragen.*



Babyzeichensprache

Mit Babys kommunizieren für Babys ab 6 bis 9 Monate

VA 11102

- Babyzeichen ermöglichen Ihrem Kind, seine Bedürfnisse auszudrücken und seine Gedanken und Gefühle mitzuteilen, bevor es sprechen kann.

- Als Eltern werden Sie von Ihrem Kind besser verstanden, wenn Sie Ihre Sprache mit Babyzeichen untermalen.

- Helfen Sie Ihrem Kind, sich verständlich zu machen! In unseren Kursen und Workshops zeigen wir Ihnen, wie einfach es geht.

Sie werden sehen, Babyzeichensprache macht Riesenspaß und ist babyleicht!

*Leitung: Tanja Hamberger,
Kursleiterin für Babyzeichensprache*

Termine:

*Bitte rufen Sie bei
Tanja Hamberger an*

Telefon

08706-9498571

Beitrag € 45,00

6 Treffen



Beikost im ersten Lebensjahr für Mütter/Eltern mit Kindern im Alter von 5-7 Monaten

VA 11610

Mi 26.10.2011

Ziele und Inhalte des Beikostkurses:

9:00 bis 11:00 Uhr

- Vorgehensweise bei der Einführung von Beikostmahlzeiten
- Bedeutung der Beikost: Was, wann, wie, wie viel?
- Welche Lebensmittel und Getränke sind geeignet?
- Wie hoch ist der Flüssigkeitsbedarf im Beikostalter?
- Gläschenkost - pro & contra: Was ist drin in Fertignahrung?
- Zuckergehalt von Lebensmitteln / Fertigprodukten / Gläschen
- Schwierigkeiten bei der Beikost - Klärung persönlicher Fragen / Probleme

Hebammenpraxis
Gaia Taufkirchen

Beitrag € 12,00

Weiterer Termin

25.01.2012

(VA 11611)

Speiseplanübersicht für das erste Lebensjahr und Rezepte für Beikostbrei



Leitung: Marlene Rachtl, Hebamme,
IBCLC-Stillberaterin

Kinderernährung zwischen Wunsch und Wirklichkeit

VA 11595

Di 24.01.2012

Ein Informationsabend über die richtige Ernährung für Kinder. Empfehlungen rund um das Essen, zu den Portionsgrößen und wie Mahlzeiten strukturiert werden können. Mit dem Modell der Kinderpyramide wird eine einfache und leicht zu praktizierende Methode vorgestellt, um eine optimale und ausgewogene Ernährung zu erreichen. Abgerundet wird die Thematik mit Tipps zur Umsetzung vom Wunsch „gesunde Ernährung“ zur Wirklichkeit.

19:30 bis 21:30 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

Leitung: Tanja Weingärtner, Zertifizierte
Ernährungsberaterin (IFE)

Ohne Kampf kein Mampf? Kinderernährung optimal und stressfrei

VA 11597

Di 07.02.2012

Die Vor- und Nachteile bestimmter Lebensmittel und die darin enthaltenen Nährstoffe werden an diesem Abend anschaulich erklärt. Zu den weiteren Themen gehören: der Umgang mit Süßem, welche Ursachen es für Stress am Tisch gibt und mit welchen Verhaltensregeln hier gegengesteuert werden kann. Wenn die Kleinen nicht so wollen wie sie sollen, dann erhalten Sie schließlich viele Tipps und Ideen zur Problemlösung rund um das Essen.

19:30 bis 21:30 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

Leitung: Tanja Weingärtner, Zertifizierte
Ernährungsberaterin (IFE)

Musikgarten

Musik von Anfang an - gemeinsames Musizieren von Eltern und Kindern

VA 11514

„Musikgarten“ ist ein musikpädagogisches Konzept, welches Kleinkinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge.



Leitung Anita Tomandl, Zertifizierte Musikgartenleiterin

Zentrum der Familie
Taufkirchen
fortlaufend, immer am
Donnerstag- und
Freitagvormittag

Information und
Anmeldung bei
Anita Tomandl, Tel.
08084 7597

Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann

VA 11564

Gemeinsam den Körper spüren, getragen werden, sich der Musik und den rhythmischen Bewegungen überlassen, beruhigt oder auch angeregt werden ...

Gut geeignet für Kleinkinder bis ca. 15 Monate, die sich noch gerne tragen lassen, und auch für behinderte Kinder.

Leitung: Elisabeth Blessing, Dipl. Sozialpädagogin, Musiktherapeutin, Lehrerin für Musik und Bewegungserziehung

Fr 11.11.2011
9:00 bis 10:00 Uhr
5 Treffen
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 40,00

Erste Hilfe am Kind

VA 11522

Die Angst, etwas falsch zu machen, gibt vielen Menschen häufig in Notfallsituationen das Gefühl der Hilflosigkeit.

Das muss nicht sein!!! Es gibt im Notfall nur eine Sache, die man falsch machen kann! Und das ist „nichts zu tun“.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Kindernotfälle im Säuglings- und Kindesalter behandelt.

Störungen der lebenswichtigen Körpergrundfunktionen, Freimachen und Freihalten der Atemwege, Atem oder Herzstillstand, Kopfverletzungen, Verbrennungen, Vergiftungen, Bienen- u. Wespenstiche, Sonnenstich, Fieberkrämpfe / Epilepsien, Nasenbluten, Unfälle und vieles mehr.

Leitung: Niklas Schäfer, Rettungsassistent, Ermächtigt zur Aus- und Fortbildung in Erster Hilfe

Di 25.10.2011
9:00 bis 12:00 Uhr
Zentrum der Familie
Taufkirchen

Beitrag € 25,00

Weiterer Termin
27.03.2012
(VA 11528)

Impfungen im Baby- und Kindesalter - Infoabend

VA 11539

Do 25.10.2011

Über den Nutzen von Impfungen gibt es sehr unterschiedliche Meinungen. Der Vortrag soll durch sachliche Information dazu dienen, Unsicherheiten zu vermindern und Ihnen als Eltern damit die Entscheidung für oder wider eine Impfung zu erleichtern.

20:00 bis 22:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 8,00

Leitung: Dr. Ulf Müller, Arzt

Homöopathische Notfallapotheke - Akute Erkrankung oder Verletzung

VA 11700

Do 24.11.2010

Akute Erkrankungen oder Verletzungen. Wie Sie mit homöopathischen Mitteln gut helfen können.

20:00 bis 21:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

Leitung: Dr. med. Florian Bellstedt

Schüßler Salze für Babys und Kleinkinder

VA 11567

Di 08.11.2011

Schüßler Salze bieten eine natürliche Unterstützung für unsere Kinder in Problem- und Krankheitssituationen. Mangelzeichen in den Zellen lassen sich bereits bei Babys und Kindern im Gesicht erkennen.

10:00 bis 12:00 Uhr
Zentrum der Familie
Taufkirchen

Babys und Kleinkinder sollen nach Möglichkeit mitgebracht werden.

Beitrag € 10,00

Leitung: Inge Schaller, Heilpraktikerin

Pampers Ade! - ein Abend zur Sauberkeitserziehung

VA 11609

Di 04.10.2011

Wann muß ein Kind sauber sein? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Und vor allem, wie bringe ich mein Kind dazu auf den Topf zu gehen? All diese Fragen bewegen Eltern oftmals schon im 1. Lebensjahr Ihres Kindes. Ein Vortrag mit der Möglichkeit einer anschließenden Diskussion, wie Ihr Kind diesen wichtigen Schritt in seinem Leben gut meistern kann.

19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Taufkirchen

Beitrag € 10,00

Weitere Termine

15.02.2012

(VA 11608)

Zentrum der Familie
Erding

Leitung: Andrea Irlbauer, Dipl. Soz. Päd.

Natürliche Familienplanung - gesund und sicher

VA 11674

Mi 26.10.2011,

„Natürliche Familienplanung“ (NFP) steht für die Kombination von intensiver Körperwahrnehmung und Fruchtbarkeitsbeobachtung. Neben der Empfängnisverhütung bietet die NFP damit Frauen und auch Mädchen einen Zugang zu ihrem eigenen Körper und ihrer eigenen Fruchtbarkeit.

18:00 bis 20:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 90,00;

für Paare € 100,00

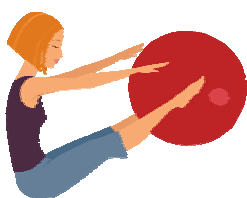
4 Treffen

Dieser Kurs wendet sich an Frauen und Paare.

Weitere Infos:

www.zentrumderfamilie-erding.de

Leitung: Elke Sedlmeier, Zertifizierte Beraterin für Natürliche Familienplanung



Rückbildung - Fit nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik

VA 11582 17.00 bis 18.15 Uhr

Anmeldung direkt bei Christl Jordan,
Telefon 08082 94423

*Montagabend und
Dienstagvormittag.
Zentrum der Familie
Taufkirchen*

Leitung: Christl Jordan, Hebamme

Bauch - Beine - Po - nach der Rückbildung

VA 11614 18:30 bis 20:00 Uhr

Anmeldung direkt bei
Theresia Hämmerle,
Tel. 0174 2323024

*Donnerstag
Zentrum der Familie
Taufkirchen*

Leitung: Theresia Hämmerle, Hebamme

*Beitrag € 40,00
6 Treffen*

Rückbildungs-Intensiv-Training nach der Geburt

VA 11656 Mi 14.09.2011

4 - 6 Wochen nach der Geburt ist
dieses Training sehr empfehlenswert,
um das Muskel- und Skelettsystem des
Körpers wieder zu stabilisieren und
aufzubauen. Sanfte, kräftigende
Übungen und wertvolle Informationen
rund um die Zeit mit dem Baby sind
Inhalt jeder Einheit.

18:00 bis 19:15 Uhr

*Hebammenpraxis
Dorfen, Siemenstraße
2*

Die Kosten werden bei regelmäßiger
Teilnahme von der Krankenkasse
übernommen.

*Beitrag € 79,00
8 Treffen*

*Andrea Schwanner, Hebamme,
Beckenbodentrainerin, Tanzpädagogin*

Power Mix - Rückbildungs-Intensiv-Training für Fortgeschrittene

VA 11657 Do 06.10.2011

Dieses Training ist für diejenigen, die
nach dem Rückbildungs-Intensiv-
Training dranbleiben wollen.
Hier wird Kondition aufgebaut,
geschwitzt, gepowert und gelacht.
Ein Intensivtraining, das sich lohnt!

*19:30 bis 20:30 Uhr
Hebammenpraxis
Dorfen,
Siemensstr. 2*

*Leitung: Andrea Schwanner, Hebamme,
Beckenbodentrainerin, Tanzpädagogin*

*Beitrag € 59,00
8 Treffen*

Angebote für

Kinder und Eltern



Naturwissen spielerisch vermittelt

Diese Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Erding statt.

Referentin für alle Angebote:

Monika Wenger,

Dipl. Pädagogin, Umweltpädagogin, Mitarbeiterin beim Bund Naturschutz Erding

Naturspaziergang

für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

„Wo gehobelt wird, da fallen Späne!“

VA 11615

Wir wandern entlang des Semptufers mit dem BN-Biberrucksack zu einem Biberrevier. Unterwegs können wir vieles über Biber lernen, Irrtümer ausräumen und Erstaunliches sehen und erleben. Wir können sein Fell befühlen, die eindrucksvollen Zähne und seine Pfotenabdrücke bestaunen. Damit die Exkursion nicht zu theoretisch wird, lockern Naturerfahrungsspiele den Spaziergang auf.

Sa 15.10.2011

14:30 bis 18:00 Uhr

voraussichtlich

S-Bahnparkplatz

St. Kolomann

Beitrag pro Familie

€ 10,00



Dem Biber auf der Spur

Naturwissen spielerisch vermittelt für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren

VA 11616

Auf einem Biberpirschpfad lernen wir die Freunde und Nachbarn des Bibers kennen. Wir folgen den Spuren eines Bibers und lernen dabei vieles über die Lebensweise dieses Wasserbewohners. Mit Hilfe von Anschauungsmaterial wie Fell und Gebiss, Experimenten und Spielen werden wir offene Fragen klären und neue Erkenntnisse gewinnen.

Mi 02.11.2011

14:00 bis 17:00 Uhr

S-Bahnparkplatz

St. Kolomann

Beitrag € 7,50



Geburtstagsfeier

in der Natur für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

VA 10501

Zu den Themen Wald, Wasser und Wiese bieten wir ein individuell geschnittenes Programm für das Geburtstagskind und seine Gäste. Wo? Direkt in der Natur vor der eigenen Haustüre, im Wörther Moos oder auf dem Gelände des Bauernhofmuseums in Erding. Buchbar über das Zentrum der Familie Erding, 08122 6063 oder Monika Wenger, 08123 8485

Eintrittskosten für das Bauernhofmuseum

ab 6 Jahre € 0,50

Erwachsene € 1,00

Speisen und Getränke bitte selbst mitbringen

Dauer: ca. 3

Stunden

Kosten: € 60,00

„Waldwichtel, Zwerge und Gnome“

Wanderung durch den herbstlichen Wald für Kinder jeden Alters mit ihren Eltern

VA 11581

Leitung: Mia Bernhard, Erzieherin,
Werklehrerin im soz. Bereich,
Naturpädagogin, Märchenerzählerin



Mi 26.10.2011

15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt:

S-Bahnhof

St. Kolomann

Familie € 12,00

Starke Mädchen wehren sich

VA 11569

Schon kleine Mädchen wollen stark sein und sich auch in schwierigen Momenten zurechtfinden! Es fehlt meist nicht nur an körperlicher Stabilität, sondern auch an emotionaler und sozialer Kompetenz! Damit die dadurch entstehende Unsicherheit unsere Kinder nicht lähmt und blockiert, trainieren wir körperliche Abwehr, um in heiklen Situationen selbstsicher zu sein! Ebenso lernen sie mit Angst, Wut und Trauer umzugehen, damit sich negative Gefühle nicht festsetzen! Stattdessen lernen die Kinder ihre Stärken und Fähigkeiten kennen!

Leitung: Doris Wego, Erzieherin

ab Fr 21.10.2011

15:00 bis 18:00 Uhr

Zentrum der Familie
Taufkirchen

Beitrag € 40,00

2 Treffen

Waldweihnacht

Für kleine und große Kinder mit ihren Eltern

VA 11565

Am Boden und auf den Bäumen liegt glitzernder Schnee und schon lang vergessen geglaubte Märchenbilder tauchen wieder auf. An einem Vormittag in der Adventszeit wollen wir in den Wald wandern, eine Wintergeschichte hören, miteinander spielen und Advent einmal anders erleben. ... und auch wenn der Schnee fehlen und der Nebel seinen trüb-grauen Schleier ausbreiten sollte, hat die Waldweihnacht ihren zauberhaften Reiz.

Leitung: Mia Bernhard, Erzieherin,
Werklehrerin im soz. Bereich,
Naturpädagogin, Märchenerzählerin

Mo 19.12.2011

15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt:

S-Bahnhof

St. Kolomann



Familienbeitrag:

€ 12,00

„Schnurpsenkonzert“

„Wir fangen das Konzeter an auf allen „Un-strimenten“.
(Michael Ende)

VA 11563

Für Kinder, die 2 oder 3 Jahre alt sind und Freude daran haben, sich die Welt der Klänge jetzt selbst tanzend, singend und experimentierend zu erobern und für Eltern, die an der Neugierde ihrer Kinder gern teilhaben und sie auf ihrer musikalischen Reise aktiv begleiten möchten.

Fr 20.01.2012 9:00

bis 10:00 Uhr

5 Treffen

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 40,00

Leitung: Elisabeth Blessing, Dipl.
Sozialpädagogin, Musiktherapeutin,
Lehrerin für Musik und
Bewegungserziehung



Kreatives Malen für Kinder ab 4 Jahren

Klänge, Töne und Rhythmen der Musik werden in Farben umgewandelt und auf ein großes Stück Papier mit Fingerfarbe, Kreide und Pinsel gemalt. Kreativität, Konzentration und Entspannung werden gefördert. Und viel, viel Spaß beim Malen mit Farben und Musik.

Leitung: Karin Schwyzer-Grosser,
Maltherapeutin

Termin bitte im Büro
erfragen



Walpertskirchen
Schulstr. 19
15 bis 17 Uhr
Beitrag: € 15,00

Ballsport für Väter mit ihren Kindern im Grundschulalter



VA 11673

Gemeinsam können die Väter mit ihrem Kind verschiedene Ballsportarten erleben. Hierbei geht es vor allem um den Spaß am Miteinander.

Leitung: Steffen Friedrich, Diplom
Sportlehrer Prävention und Reha

Sa 28.01.2012

9:00 bis 12:00 Uhr
3 Treffen

Beitrag € 50,00

Wer mag gerne Baby sitzen?

VA 10153

Babysitterkurs für Jugendliche ab 14 Jahre, die Spaß haben, in ihrer Freizeit Kinder zu hüten.

Schwerpunkte sind:

- Beschäftigung mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern (bis Schulalter)
- Praktische Grundlagen der Säuglings- und Kleinkinderpflege
- Erste Hilfe am Kind
- Einführung und Umgang im fremden Haushalt
- Rechte und Pflichten eines Babysitters

Termin:

in den Schulferien -
auf Anfrage

Kursgebühr: 40,00

Der Babysitterkurs
kann auch in
Taufkirchen und
Dorfen auf Anfrage
angeboten werden.

(Teilnehmerzahl
mindestens 15
Mädchen/Jungen)

Montessori Erding - Veranstaltungen 2011/2012

Markt der Künste

Kunsthandwerksmarkt mit kreativem Rahmenprogramm und kulinarischen Genüssen für Groß und Klein in der Montessori-Schule Aufkirchen
Pfarrer-Mittermair-Str. 75,
85445 Aufkirchen

So, 23.10.2011,
10:00 - 17:00 Uhr

Eintritt frei

Informatik zum Anfassen mit Pepp@mint Edutainment

Ferienprogramm an der Montessori-Schule in den Herbstferien
Teilnahmegebühr 100 € / 5 €
Geschwisterrabatt
Montessori Kids 95 € / 5 €
Geschwisterrabatt

31.10. - 03.11.2011,
9:00 - 14:00 Uhr
Anmeldung unter:
08122/5052 oder
schule@montessori-
erding.de
Weitere Infos unter:
www.peppamint.de

Zirkusfreizeit in der Montessori-Schule Aufkirchen

Vorführung: Freitag, 04.11.11 15:00 Uhr
Teilnehmer ab 8 Jahre
Teilnahmegebühr 160 € / 5 €
Geschwisterrabatt
Montessori Kids 155 € / 5 €
Geschwisterrabatt

31.10. - 04.11.2011,
tägl. 9:00 - 16:00 Uhr
Anmeldung unter:
08122/5052 oder
schule@montessori-
erding.de
Weitere Infos unter:
www.peppamint.de

Afrikanischer Trommel-Workshop

für Kinder von 8 - 12 Jahren
Teilnahmegebühr: 35,00€ / 5,00€
Geschwisterrabatt 30,00€ Montekids /
5,00€ Geschwisterrabatt
Anmeldung: Tel: 08122 5052 oder E-Mail:
schule@montessori-erding.de

Sa, 12.11.2011 /
So, 13.11.2011,
11:00 - 12:30 Uhr

„Tag der offenen Tür“ des Montessori-Kinderhauses

Lernen Sie unser Kinderhaus kennen!
Wir bieten Ihnen Einblick in
- Montessori-Praxis und Pädagogik
- Waldpädagogik
- Integrationsarbeit
Informieren Sie sich über das neue Kinderhaus (geplant ab Ende 2012).

Sa, 03.03.2012,
11:00 - 16:00 Uhr
Kuchen- und
Getränkebuffet!

Ort: Dr. Henkel-Str. 4,
Erding

„Tag der offenen Tür“ des Montessori-Children's House

Lernen Sie unser Children's House kennen! Wir bieten Ihnen Einblick in die
- Montessori-Praxis und Pädagogik
- Zweisprachigkeit Englisch / Deutsch
- Integrationsarbeit
Informieren Sie sich über das neue Kinderhaus (geplant ab Ende 2012).

Sa, 10.03.2012,
11:00-16:00 Uhr
Kuchen- und
Getränkebuffet!

Ort: Fichtenstr. 18,
Erding

Vorankündigung:

Montessori Kinderfasching -

Wir laden alle Kinder im Kindergarten- und Schulalter herzlich ein ins Monte-Zirkuszelt und freuen uns schon auf tolle Kostüme und bunte Darbietungen mit Musik und Spaß.

Anmeldung: Tel. 08122 5052 oder e-mail: schule@montessori-erding.de

Termin wird im
Internet bekannt
gegeben.

In Kooperation mit Montessori-Verein



Zielgruppe Eltern



ADS/ADHS Elterncoaching – Eltern als Coach

VA 11613 Do 06.10.2011

Inhalte:

ADS und seine Besonderheiten. Was sollten Eltern über ADS wissen? Erziehung und Begleitung eines ADS-Kindes. Wie können Eltern ihre Rolle als Coach meistern? Medikamente bei ADS. Wann, warum und wie können Medikamente mit in die Therapie einbezogen werden? Stressmanagement für ADS-Eltern. Wie können Eltern trotz der hohen Belastung Ausgleich finden und Energie auftanken?

Die AOK Erding und einige andere Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühren, wenn bei Ihrem Kind ADS/ADHS diagnostiziert ist.

*Leitung: Mino Kappes,
Dipl. Psychologin*

*19:30 bis 21:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

*Beitrag € 120,00;
Paare € 200,00
8 Treffen*

Wenn Sie Fragen zum Konzept und der Abwicklung mit der Krankenkasse haben können Sie uns gerne anrufen.



Von der Herausforderung einen Sohn zu erziehen

VA 11668 Mi 19.10.2011

Was brauchen gerade Jungs von Müttern und Vätern, um zu Männern von morgen zu werden? Männer, die Gefühle zeigen, die faires Verhalten in der Partnerschaft leben, die Bereitschaft zum Sprechen mitbringen, die mithelfen, die fähig sind, sich zu binden und eine zufriedene Sexualität mit Erwachsenen zu leben.

*Leitung: Heidi Schels,
Familientherapeutin, Dipl.-Soz. Päd.
(FH)*

*20:00 bis 21:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 10,00

Montessoripädagogik - Ein Infoabend für Eltern

VA 11524 Mo 24.10.2011

Was ist Montessoripädagogik? Welchem Erziehungsstil entspricht diese Haltung? Was können Sie als Eltern dazu beitragen, daß sich Ihre Kinder nach dem Grundgedanken von Maria Montessori „Hilf mir es selbst zu tun!“ gut entwickeln können?

*Referentin: Regina Hartel, Erzieherin,
Montessoripädagogin, Motopädagogin,
systemische Familientherapeutin*

*19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 8,00

Facebook, Twitter und Co.

Faszination und Probleme von Sozialen Netzwerken

VA 11558

Mi 02.11.2011

19:30 bis 21:00 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Sie stürzen Regierungen, machen Katastrophen sichtbar wie nie und sind das Kommunikationsmittel einer neuen Internet-Generation: Soziale Netzwerke oder Social Communities, wie sie neudeutsch genannt werden.

Beitrag € 10,00

Für Jugendliche gehören sie immer mehr zur alltäglichen Kommunikation und auch Kinder entdecken zunehmend diese neue Kommunikationsform. Viele Eltern dagegen stehen der Faszination für dieses neue Kommunikationsmittel ratlos gegenüber und machen sich Sorgen.



Der Gesprächsabend

- stellt verschiedene Beispiele Sozialer Netzwerke vor,
- beschreibt die Besonderheiten und auch Vorteile dieser Kommunikation,
- zeigt verschiedene Probleme z. B. im Persönlichkeits- oder Datenschutz auf,
- und nimmt sich Zeit für Fragen über Soziale Netzwerke.

Leitung: Franz Haider, Medienpädagoge

Geschwister - eine besondere Beziehung

VA 10554

Do 03.11.2011,

20 bis 21:30 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Geschwister sind auf einmalige Weise miteinander verbunden. Diese Beziehung entsteht durch Solidarität und Rivalität, Liebe und Eifersucht. Schwester und Bruder zu sein bedeutet, die eigene Position in der Familie immer wieder neu auszuloten, sich abzugrenzen und selbst zu behaupten, Teilen und Rücksichtnahme zu erlernen. Dies bietet täglich genügend Reibungsflächen: Wut und Eifersucht sind daher aus keiner Geschwisterbeziehung herauszuhalten. Die Familie ist jedoch für Kinder ein ideales Übungsfeld für die Erprobung und Aneignung wichtiger sozialer Kompetenzen.

Beitrag € 10,00

-Welche Rahmenbedingungen kann die Familie für ein gutes Miteinander bieten?

-Wie können Eltern reagieren?

-Wie kann die Individualität jedes Kind genügend geachtet werden?

Leitung: Doris Kaiser,
system. Familientherapeutin

Das linkshändige Kind – seine Begabungen und Schwierigkeiten

VA 11653

Do 10.11.2011

Bereits im Kindergartenalter erlebt das Kind seine Händigkeit entweder als etwas Normales, Unproblematisches oder es wird verunsichert oder sogar durch sanfte Umschulungsversuche auf die rechte Hand gestört.

19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 8,00

Inhalt des Abends:

- Entdeckung der Händigkeit beim Kind.
- Die richtige Haltung beim Malen und Schreiben
- Arbeitsplatzanordnung und Gebrauchsgegenstände des linkshändigen Kindes
- Schwierigkeiten des umgeschulten Kindes

Leitung: Kerstin Lenz,
Ergotherapeutin



„Wie Kinder tun, was Eltern wollen“ Ausschnitte aus dem „Familienteam“

VA 10514

Mi, 11.11.2011,

Oft kostet es unendlich viel Energie und Kraft, die Kinder dazu zu bringen, sich so zu verhalten, wie es für die Eltern annehmbar ist. Es erfordert gute Nerven, sie von inakzeptablem Verhalten abzuhalten, ständig Bitten abzuschlagen oder etwas zu verbieten. Davon können viele Eltern ein Lied singen. Doch es geht auch anders! Es ist nämlich durchaus möglich, diese frustrierenden Situationen zu durchbrechen.

19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 8,00

Wie, das zeigen wir mit Hilfe von Ausschnitten aus dem bekannten Elterntaining „Familienteam“. Es geht um hilfreiche Gesprächsfertigkeiten, die dabei helfen, die Kooperation des Kindes zu gewinnen und das Familienklima zu verbessern.

Leitung: Klaus Reiter, Heilpäd.,
zert. Familienteam-Trainer und
Marika Schneider, Heilpäd.,
zert. Familienteam-Trainerin

Termine vom
Grund und
Aufbaukurs zum
„FamilienTeam“
erhalten Sie auf
Anfrage bei uns im
Büro

Immer diese Hausaufgaben!!! - Damit es mit den Hausaufgaben klappt -

VA 11612

Di 15.11.2011

Immer gibt es Streit wegen den Hausaufgaben, denn Kinder und Jugendliche sind oft zeitlich und inhaltlich überfordert und haben keine Lust mehr zum Lernen. Konzentrationsschwierigkeiten und

19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 8,00

negative Einstellungen wie z.B.: „Ich kann es nicht oder ich mag nicht mehr!“ können Kinder die Freude und Motivation am Lernen nehmen und Eltern den letzten Nerv rauben. Welche Strategien sind sinnvoll um Druck zu verringern? Kann ich den Streit daheim vermeiden? Der Vortrag informiert über Hintergründe und mögliche Ursachen von Lern- und Konzentrationsproblemen und vermittelt wertvolle Tipps, wie Sie die Kinder bei den Hausaufgaben und beim Lernen sinnvoll unterstützen können.

Leitung: Maria Kaiser, Lernberaterin für Praktische Pädagogin

*Weiterer Termin
06.03.2012
(VA 11617)*

Kinder brauchen Grenzen

VA 10523

Für unsere Kinder wollen wir nur das Beste! Eltern und Erzieher reagieren heute viel sensibler als früher; unsere Ansprüche werden immer höher. Wie kommt es dann, dass uns unsere kleinen Individualisten in täglichen Streßsituationen an den Rand der Verzweiflung treiben? Wie kommt es, dass es so viele Schwierigkeiten in der Schule gibt, dass Lehrer sich beschweren, dass Kinder nicht mehr gruppenfähig sind, sich nicht an Regeln halten können und immer aggressiver werden? Für Kinder ist es eine Überforderung, sich ohne Grenzen selbstverantwortlich in einer unübersichtlichen Welt zurechtzufinden. Wie können wir es dennoch schaffen - ohne Vorschriften und Strafen - mit Klarheit, Konsequenz, innerer Gelassenheit und Humor mit den fabelhaften Tricks der Kinder umzugehen?

Leitung: Doris Kaiser, system. Familientherapeutin

*Di 17.01.2011,
19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 10,00

Erziehen ohne Schimpfen und Schreien

mit Ausschnitten aus dem Film „Wege aus der Brüllfalle“
Das gefragte Erziehungsseminar im Zentrum der Familie

VA 11591

Muss ich denn immer erst laut werden? Wie Erziehen ohne Schimpfen und Schreien gelingen kann. Im Mittelpunkt des Seminars steht der Film: „Wege aus der Brüllfalle“. Der Film zeigt heikle Alltagssituationen ungefiltert. Er erleichtert den Eltern so den Einstieg in ein offenes Gespräch über schwierige Alltagssituationen.

Es gibt im Familienalltag viele Situationen, in denen Eltern sich durchsetzen müssen. Was können sie tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Für

*Di 24.01.2012
20:00 bis 22:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 12,00



Eltern ist es schwer, in solchen Situationen ruhig zu bleiben. In diesen Alltagssituationen reißt Eltern dann leicht der Geduldsfaden. Sie werden lauter ... fangen an zu brüllen ... werden grantiger ... der Ton wird aggressiver, mitunter gibt es auch den berühmten Klaps auf den Po oder hinter die Ohren. Keinem geht es gut dabei - den Eltern nicht, dem Kind nicht! Doch es geht auch anders!

In diesem Seminar lernen Eltern einfache, nachvollziehbare Schritte kennen, mit deren Hilfe sie sich ohne Brüllen und ohne Androhung von Gewalt durchsetzen und ihre Kinder trotzdem respektvoll behandeln können.

*Leitung: Marianne Falterer,
Dipl. Sozialpäd., Familientherapeutin*

Wenn Kinder Eltern Sorgen machen

VA 11529

Grundsätzlich zeigen Kinder manchmal Verhaltensweisen in bestimmten Entwicklungsstufen, die als vorübergehende „auffällige“ Besonderheiten gesehen werden können. Manchmal jedoch verfestigt sich, dass Kinder z. B. lügen, stehlen Eltern mit ihnen im Machtkampf und einem abwertenden Kreislauf verstrickt sind. An dem Abend werden wir versuchen, eine Idee davon herauszufinden was Kinder schwierig erscheinen lässt und dass die sorgenvolle Energie der Eltern hilfreich und unterstützend für die Kinder wird.

*Leitung: Heidi Schels,
Familientherap., Dipl.-Soz. Päd. (FH)*

Mo 06.02.2012

20:00 bis 21:30 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

Fortbildung

für Fachpersonal in Kindergärten und Kindertagesstätten

Das Jahresprogramm Fortbildung für Fachpersonal in Kindergärten und Kindertagesstätten liegt in gedruckter Form in den Kindergärten vor.

Im Internet unter www.zentrumderfamilie-erding.de erhalten Sie den Gesamtflyer als download (auf der Startseite und unter Projekte/Fortbildung für Erzieherinnen).

Projekte für

Schulen



MFM - Projekt

Mädchen, Jungen und ihre Eltern
in die Pubertät begleiten

Werteorientiertes sexualpädagogisches
Präventionsprojekt – ideale Ergänzung
zum Schulunterricht:

Wertschätzung als Grundprävention

Wir bieten an:



- Workshop für Mädchen

von 10 - 13 Jahren

Die Zyklusshow- Dem Geheimcode
meines Körpers auf der Spur



- **Workshop für Jungen**

von 10 – 13 Jahren

Agenten auf dem Weg

- Vortrag für Eltern

Leitung:

Cornelia Nirschl, Dipl. Sozialpädagogin

Ulrich Becker, Dipl. Sozial. Päd.

Wolfram Heilig, Dipl. Sozial, Päd.

In der Schule:

Hauptzielgruppe

5. Klasse

6 Schulstunden

*vormittags oder am
Samstag*

plus

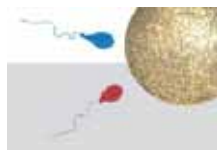
Vortrag für Eltern

*1,5 – 2 Stunden am
Abend*

*Die Projektangebote
sind kostenpflichtig*

*Gerne senden wir
Ihnen einen Flyer mit
der ausführlichen
Beschreibung zu.*

www.mfm-projekt.de



„Lernen kann gelingen“ – ein Idee für Projekttag Schulprojekt oder Fortbildung für Lehrkräfte

VA11501

Für alle die Erfolg haben wollen, die
bereit sind Problemen auf den Grund
zu gehen und die Verantwortung für Ihr
LERNEN und TUN selbst in die Hand
zu nehmen.

Dieses Konzept eignet sich für
Schulklassen oder zur Fortbildung von
Lehrerinnen und Lehrer.

Das Konzept kann

- in regelmäßigen Stunden,
- Kursen,
- Weiterbildungen für Lehrkräfte,
- Pädagogischen Tagen,
- Elternabenden,
- Projekttagen oder Wochen,
-

angeboten werden.

*Leitung: Helen Impekoven-Spang,
Autorin, Coach in energetischer
Pädagogik und Philosophie*

*Eltern, Elternbeiräte
und Lehrkräfte kön-
nen jederzeit einen
Termin über Inhalt
und Durchführung
des Konzepts
mit uns vereinba-
ren.*

Tipp!

*Kostenlose
Informationsstunde im
Lehrerteam oder an
einem Elternabend in
der Schule*





Heilmeditation - Tiefenentspannung

Knipsen Sie den Schalter um

VA 11677

Heilmeditation ist eine Tiefenentspannung mit der Sie in wenigen Minuten jede Art von Stress anhaltend abbauen können. Mit Farben und Bildern können wir unsere körpereigenen Heilkräfte aktivieren und die Ursachen unserer Blockaden auffinden und lösen. Bei regelmäßiger Anwendung ist die Meditation hilfreich zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vegetativ bedingten Magenproblemen, Migräne, jeglicher Art Kopfschmerzen und Burn-out-Syndrom. Wirkt regulativ bei Bluthochdruck und allgemein harmonisierend.

Leitung: Inge Schaller, Heilpraktikerin

1. Kurs:

Di 05.10.2011

20 bis 21.30 Uhr

2. Kurs:

Di 05.10.2011

10 bis 11.15 Uhr

Kursort:

Erding

Stadtweg 2

Beitrag € 90,00

10 Treffen

Zertifiziertes Beckenboden- und Rücken-Intensiv-Training, Be Bo Basic

VA 11659

Durch die aktive Stabilisierung der Beckenbodenmuskulatur bereichern Sie Ihr tägliches Wohlbefinden. Das Intensivtraining wird nicht nur vorbeugend, sondern auch bei bestehenden Beschwerden sehr erfolgreich eingesetzt. In diesem Kurs erfahren Frauen (egal welches Alter) professionelle, kompetente Körperarbeit, die jederzeit im Alltag angewendet werden kann.

Andrea Schwanner, Hebamme,
Beckenbodentrainerin, Tanzpädagogin

Di 13.09.2011

9:00 bis 20:30 Uhr

Frauengesundheits-
praxis,

84405 Dorfen

Holz 1

Beitrag € 89,00

6 Treffen

Trommeln - zurück zu unseren Wurzeln

VA 1155

Weitere Termine:

06.10.2011 (VA 11551)

10.11.2011 (VA 11552)

01.12.2011 (VA 11553)

12.01.2012 (VA 11584)

02.02.2012 (VA 11585)

Leitung: Lydia Bals, Heilpraktikerin in
Psychotherapie, Trainerin für integrative
Atem- und Körperarbeit

Do 15.09.2011

19:30 bis 21:30 Uhr

Walpertskirchen

Neufahrn 3a

Beitrag € 10,00

Anmeldung bei

Lydia Bals,

Tel. 08083 546219

oder

info@lydia-bals.de

Aktive Meditation - Entspannt in den Abend

VA 11670

Mo 19.09.2011

Das Ziel der aktiven Abendmeditation ist es, von Aktion - also körperlicher Bewegung - zur In-Aktion zu gelangen, von Aussenorientierung zur Innenschau und von da zur inneren Ruhe und Stille. Diese Meditation ist sehr gut geeignet, Stress abzubauen und Entspannung zu finden.

18:00 bis 19:15 Uhr
Zentrum der Familie
Taufkirchen

Beitrag € 30,00
5 Treffen

Referentin: Gabriele Banke,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hatha - Yoga

VA 11655

Mi 21.09.2011

Yoga ist eine ganzheitliche Sichtweise auf das Leben. Hatha-Yoga ist ein Übungssystem (Körperstellungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele jung erhält, es hilft innere Ruhe und Entspannung zu finden. Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. Schwerpunkte im Hatha-Yoga sind die Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, Meditation und Entspannung.

18:00 bis 19:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 80,00
10 Treffen

Wirkungen des Yoga:

- steigende Beweglichkeit und Stärkung der Muskeln
- Harmonisierung der Organe
- dient der allgemeinen Gesundheit und Vitalität
- löst Verspannungen
- regt den Energiefluss an
- beruhigt Geist und Gedanken
- gibt innere Balance und Klarheit



Leitung: Ilse Dietsch, Yogalehrerin

Jivamukti Yoga

VA 11660

Do 22.09.2011

Yoga stärkt und kräftigt den Körper, macht ihn flexibel und lässt den Geist zur Ruhe kommen. In dieser Yogastunde üben wir kraftvolle Körperhaltungen im Bewegungsfluss und im Einklang mit der Atmung. Der Unterricht wird von Musik unterstützt und schliesst mit einer wohltuenden Entspannung (mit Nackenmassage) ab.

17:30 bis 19:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 120,00
10 Treffen
Für Anfänger und leicht
Fortgeschrittene.
Schnupperstunde
und Einstieg
jederzeit möglich.

Mitzubringen: Decke, Kissen,
Yogamatte - falls vorhanden

Leitung: Esther Heschl, Heilpraktikerin

Präventive Rückenschule

VA 11642

Mo 26.09.2011

In diesem Kurs erleben Sie an Klein- und auch an Großgeräten alltagstaugliche Übungen um ihren ganzen Körper und vor allem den Rücken zu kräftigen. In diesem Kurs wird aufgrund der vielfältigen

18:00 bis 19:30 Uhr
Therapiezentrum
Gattermann,
Lange Feldstr. 26,
85435 Erding

Übungsauswahl keine Langeweile aufkommen. Bestimmt sind auch Übungen für Sie dabei. Die nötige Theorie für ein erfolgreiches Training zur Vermeidung von Rückenschmerzen wird zusätzlich vermittelt.

Weitere Termine:

29.09.11, 19:50 - 21:20 Uhr,

16.01.12, 18:00 - 19:30 Uhr,

19.01.12, 19:50 - 21:20 Uhr,

Leitung: Steffen Friedrich, Diplom Sportlehrer Prävention und Reha

Beitrag € 90,00

10 Treffen

Nordic Walking - Rückentraining

VA 11636

Bei Nordic Walking wird durch den Einsatz der Stöcke die Oberkörpermuskulatur mit in den Bewegungsablauf einbezogen. Dadurch wird ein Ganzkörpertraining erreicht, bei dem ca. 85% der gesamten Muskulatur angesprochen wird, bei gleichzeitiger Entlastung des passiven Bewegungsapparates. Neben dem Erlernen der Nordic Walking ALFA Technik erhalten Sie viele Tipps zum Training des Rückens. Die Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Leitung: Steffen Friedrich, Diplom Sportlehrer Prävention und Reha

Di 27.09.2011

16:30 bis 17:45 Uhr

Stadtpark Erding /

Treffpunkt

vor Anne-Frank-

Gymnasium

Beitrag € 99,00

8 Treffen

Stressbewältigung im Alltag

VA 11639

Lernen Sie in diesem Kurs, mit Ihren alltäglichen Belastungen gesund, stressfrei und erfolgreich umzugehen! Im Kopf entsteht Stress und im Kopf vergeht Stress!

Das Kursziel besteht darin zu lernen „einfach mal abzuschalten“ oder mit anhaltender Motivation belastende Sorgen, Probleme und Gedanken dauerhaft zu bewältigen. Während des Kurses werden die Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung (nach Jacobsen) und des Autogenen Trainings vermittelt. Zudem werden alltagstaugliche Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskeln durchgeführt.

Leitung: Steffen Friedrich, Diplom Sportlehrer Prävention und Reha

Di 27.09.2011

19:00 bis 20:30 Uhr

Kinderhaus Hand in Hand,

85435 Erding

Pf. Fischer Str. 6a,

Beitrag € 99,00

10 Treffen

Weitere Termine:

ab 17.01.2012,

10 Treffen

(VA 11640)

Präventives Herzkreislauftraining

VA 11641

Neben dem Training des Herzkreislaufsystems werden auch Übungen zur Förderung der Koordination und Beweglichkeit, sowie Kräftigungsübungen vermittelt. Die alltagstauglichen Übungen und der Einsatz von Klein- und Großgeräten lassen in der Gruppe keine Langeweile aufkommen.

Mi 28.09.2011

20:00 bis 21:30 Uhr

Therapiezentrum

Gattermann,

Lange Feldstr. 26,

85435 Erding

Beitrag € 90,00

10 Treffen

Weitere Termine:

30.09.2011, 17:30 - 19:00 Uhr,
18.01.2012, 20:00 - 21:30 Uhr,
20.01.2012, 17:30 - 19:00 Uhr,

*Leitung: Steffen Friedrich, Diplom
Sportlehrer Prävention und Reha*

Infoabend zur Heilmeditation

Knipsen Sie den Schalter um

VA 11676

Heilmeditation ist eine Tiefenentspannung mit der Sie in wenigen Minuten jede Art von Stress anhaltend abbauen können. Mit Farben und Bildern können Sie körpereigene Heilkräfte aktivieren und die Ursachen von Blockaden auffinden und lösen. Bei regelmäßiger Anwendung ist die Meditation hilfreich zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vegetativ bedingten Magenproblemen, Migräne, jeglicher Art Kopfschmerzen und Burn-out-Syndrom. Wirkt regulativ bei Bluthochdruck und allgemein harmonisierend.

Leitung: Inge Schaller, Heilpraktikerin

Mi 28.09.2011

20:00 bis 21:30 Uhr

Stadtweg 2,

Erding

Beitrag € 9,00

Meditation - in Ruhe und Bewegung

VA 11554

Anmeldung bei Lydia Bals, Tel. 08083
546219 oder info@lydia-bals.de

Weitere Termine:

27.10.2011 (VA 11555)

24.11.2011 (VA 11556)

22.12.2011 (VA 11557)

26.01.2012 (VA 11586)

16.02.2012 (VA 11587)

*Leitung: Lydia Bals, Heilpraktikerin in
Psychotherapie, Trainerin für integrative
Atem- und Körperarbeit*

Do 29.09.2011

19:30 bis 21:30 Uhr

Neufahrn 3a,

Walpertskirchen

Beitrag € 10,00

Qi Gong Übung zur Stärkung der Nieren

VA 11665

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind Beschwerden und Krankheiten häufig Ausdruck eines Ungleichgewichts der Lebensenergie (Qi) eines bestimmten Organsystems. In diesem Kurs lernen wir einfache Übungen im Stehen und Sitzen um das Nieren/Blasensystems zu stärken.

Positiver Effekt der Übungen:

- Mehr Wärme im Körper
- besserer Umgang mit Stress
- mehr Selbstvertrauen
- Vitalität und innere Ruhe

Leitung: Esther Heschl, Heilpraktikerin

Do 29.09.2011

19:30 bis 20:45 Uhr

3 Treffen

Zentrum der Familie

Erding

Beitrag € 30,00

Yoga am Wochenende

VA 11661

Yoga stärkt und kräftigt den Körper, macht ihn flexibel und lässt den Geist zur Ruhe kommen. An diesem Vormittag üben wir kraftvolle Körperhaltungen im Bewegungsfluss und im Einklang mit der Atmung. Der Unterricht wird mit Musik unterstützt und schließt mit einer wohltuenden Entspannung (mit Nackenmassage) ab. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Leitung: Esther Heschl, Yoga-Lehrerin

Sa 01.10.2011

10:00 bis 14:00 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 25,00

Mitzubringen:

Decke, Kissen,
Yogamatte falls
vorhanden, kleine
Brotzeit und Getränk

Gesundheitsschulung, Prävention, Entspannung, Bewegung

Aktiv im Einklang mit Körper, Geist und Seele

VA 11709

Jeder Abend beinhaltet ein buntes Potpourri aus modernen, wie altbewährten westl. östl. Heil-, Atmungs-, Haltungs-, Massage-, Meditations-, Bewegungs-, Entspannungs-, Koordinations-, Venen-Wirbelsäulen- und Ernährungslehren für die Gesundheit und Lebensfreude.

Anmeldung auch bei Heidi Seckinger,
Telefon 08122 3436 möglich

Leitung: Heidi Seckinger, Heilpraktikerin

Termin bitte im Büro
erfragen

18:30 bis 20:00 Uhr

Beitrag € 56,00

6 Treffen

Kursort:

Erding Hans-kogler-
Weg 4

Problemzone „Nacken“ und deren Folgen

Hilfe aus ganzheitlich naturheilkundiger Sicht

VA 11710

Muskelkräftigung - sinnvolle Ernährung - Gewebeentsäuerung - Vorbeugung unterstützende Maßnahmen im Alltag Es gibt kaum mehr einen Menschen - ganz jung und auch „reifer“ - der sich nicht schon mal mit Verspannungsschmerzen im Nacken, HWS-Bereich quälen musste. Kopfschmerzen, Migräne, Unwohlsein, Augenübermüdung, Fehlsichtigkeit, Nervosität, Lustlosigkeit und Konzentrationsmangel um nur einige zu nennen.

Hören Sie im Vortrag interessante Zusammenhänge und nehmen Sie Tipps zur Unterstützung und Prävention mit nach Hause.

Leitung: Heidi Seckinger, Heilpraktikerin

Termin bitte im Büro
erfragen

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

Katholisches Bildungswerk Erding
Ihr Weiterbildungspartner in der
Region.

Lebensbegleitende
Erwachsenenbildung, Familienbildung,
Persönlichkeitsbildung und
wertorientierte Angebote sind unsere
Kernkompetenz.



Vortragsreihe Netzwerk Gesundheit e. V.

VA 11654

Vortragsreihe Netzwerk Gesundheit
Erding e.V.

am Sonntag, 2. Oktober 2011

Fischers Seniorenzentrum,

Haagerstraße 40, 85435 Erding

10.00 Uhr bis 17.00 Uhr



Eintritt für beliebig viele Vorträge von

10.00 bis 17.00 Uhr 5,00 €

13.30 bis 17.00 Uhr 2,50 €

(freier Eintritt für Bewohner des
Seniorenzentrums)

10:00-10:30 Uhr

Alfred Goldbacher

Migräne: dem Gewitter im Kopf ein Ende bereiten!!!

Migräne ist eine Erkrankung, die sich aus Kopfschmerzen und anderen körperlichen Symptomen zusammensetzt. Es geht nämlich über den Kopfschmerz hinaus über eine Geräusch - und Lichtüberempfindlichkeit sowie Erbrechen - als Vorboten sind es oft Störungen in der Wahrnehmung, die sich vor einer heftigen Schmerzattacke einstellen. Wie aber entsteht Migräne? Wer kann sie bekommen und mit welchen naturheilkundlichen Therapien sowie Heilmitteln kann Mann oder Frau diese Plage wieder loswerden?

10:45-11:15 Uhr

Helga Drechsel

Freude - ein Lebenselixier

Freude ist eines der wichtigsten Medikamente, um gesund zu sein und zu bleiben. Tägliche Freude ist Nahrung für Körper, Geist und Seele. Wie kann Freude zu einem täglichen Erlebnis werden?

11:30-12:00 Uhr

Tanja Weingärtner

Basenfasten - fühlen Sie sich endlich wieder wohl!

Sanft, effektiv, gesund - lernen Sie eine Möglichkeit kennen, Ihren Körper schonend zu entsäuern, zu entgiften und zu entschlacken. Basenfasten ist keine Diät, die nur das Essen reduziert. Es liegt vielmehr ein ganzheitliches Konzept zugrunde, welches den gesamten Körper und das Gefühlsleben berücksichtigt. Das Gewicht reguliert sich und es ist ein sehr guter Einstieg in eine dauerhafte, sinnvolle basische Ernährungsweise!

12:15- 12:45 Uhr

Kerstin Mattern

Die Arbeit am Tonfeld®

Beziehungen klären zu mir selber und anderen / Entwicklungsbedürfnisse nachholen und entfalten / Ressourcen und kreatives Potential finden / Aufarbeiten von traumatischen Erlebnissen / Blockaden lösen... Dies und mehr ist möglich in der Arbeit am Tonfeld®. Eine Methode, die für alle Altersstufen geeignet ist, insbesondere aber zur gezielten Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen eingesetzt wird. Wie das geschieht, möchte ich Ihnen in meinem Vortrag erläutern.

13:00-13:30 Uhr

Dr. Bernd Grünberg

Leben mit Asthma

Asthma bronchiale gehört aufgrund seiner Häufigkeit zu den Volkskrankheiten der Industrienationen. Allein in Deutschland leiden vier bis sechs Millionen Menschen an Asthma. Immer mehr Kinder sind betroffen, mittlerweile etwa jedes achte Kind. Ein Grund, die Erkrankung und besonders ihre Therapie genauer unter die Lupe zu nehmen.

13:45-14:15 Uhr

Brigitte Busch

Lebensenergie aktivieren, steigern und erhalten

Die Durchhänger des Alltags kennt jeder: Man ist erschöpft, antriebslos, abgespannt - es fehlt an Energie im Leben. Energie ist unser Treibstoff, der uns hilft leistungsfähig zu bleiben. In meinem Vortrag möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, die dem Körper helfen, wieder in seine Energie und Balance zu kommen. Nach einer Einleitung erfolgen praktische Übungen.

14:30-15:00 Uhr

Isolde Schraufstetter

Augen auf, Brille ab!

Augentraining und -Entspannung im Kurz-Workshop
Natürliche Möglichkeiten, das eigene Sehpotential zu entdecken, zu erweitern und zu stärken.

15:15-15:45 Uhr

Gabriele Banke

STRESS - „Der Mensch unter Strom“

Sollen wir aussteigen und auf erneuerbare Energien setzen oder weitermachen mit den uns bekannten Risiken?
Die Entscheidung liegt bei uns selbst!
Stress ist ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Zu viel und zu lange

andauernder Stress allerdings kann körperlich und seelisch krank machen. Was sind die Ursachen und Auswirkungen von „zu viel“ Stress und welche Möglichkeiten für einen gesunden Umgang mit Stress gibt es?

16:00-16:30 Uhr

Heidi Seckinger

Problemzone Nacken

Es gibt heute kaum noch einen Menschen von Geburt bis ins Greisenalter, der nicht durch körperliche oder seelische „Nackenschläge“ (auch Unfälle) gezeichnet ist. Das empfindlichste Nadelöhr Hals ist die wichtigste Kommunikationsstelle zwischen Kopf (Gehirn) und Körperfunktionen. Viel zu wenig ist bekannt, welche fatale Folgen schon eine nur geringe Fehlstellung der oberen Halswirbel nach sich ziehen kann. Chronische Leiden - ohne Heilerfolg - haben hier oft ihren Ursprung.

In Kooperation mit dem Netzwerk Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik für gesundheitsbewusste Menschen

VA 11693

Die AOK beteiligt sich zu 100% an den Kosten

Weiterer Termin:

04.10.2011, 20:00 - 21:00 Uhr (VA 11695)

Leitung: Sabine Berbalk, Physiotherapeutin

Di 04.10.2011

19:00 bis 20:00 Uhr

*Fischer's
Seniorenzentrum*

*Haagerstr. 40,
85435 Erding,*

Sportsaal

Beitrag € 75,00

10 Treffen

„Stressbalance - ins Gleichgewicht kommen mit Bewegung und Atem“

VA 11690

Stress ist ein unvermeidlicher Teil unseres Lebens. Zuviel und zulange andauernder Stress allerdings kann körperlich und seelisch krank machen. Sie werden in diesem Kurs Ihre persönlichen Stressoren aufspüren, sich damit auseinandersetzen und Atem- und Körperübungen erlernen, die dem Körper die Möglichkeit geben, aktiv Stressreaktionen abzubauen und aufzulösen.

Leitung: Gabi Banke, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di 04.10.2011

19:30 bis 20:30 Uhr

*Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 40,00

5 Treffen

Weitere Termine:

07.11.2012

(VA 11679)

*Zentrum der Familie
Taufkirchen*

Einführung in die Heilarbeit

- Wahrnehmung der feinen Energien von Chakren und dem Energiefeld
- Entdeckung der eigenen erhöhten Sinneswahrnehmung

Mi 05.10.2011

19:00 bis 21:00 Uhr

*Zentrum der Familie
Erding*

- Erdungs- und Körperübungen
- Einführung in die Chakren-Lehre
- Erleben von echtem Herzkontakt mit sich selbst und anderen
- Meditation
- Heilbehandlung mit Handauflegen
- Buchtipp: Lichtarbeit von Barbara Brennan

Beitrag € 72,00

6 Treffen

14tägig

Weiterer Termin

25.01.2012

(VA 11663)

Leitung: Esther Heschl, Yoga-Lehrerin

Workshop - Japanisches Heilströmen die Heilkraft der Hände

VA 11575

Ist eine sanfte Methode Blockaden im Körper zu lösen und Selbstheilungskräfte zu fördern. Durch Berührungen (Akupunktur ohne Nadeln) bestimmter Punkte werden die Energiebahnen des Körpers wieder frei und es können regulierende Prozesse im Körper ablaufen. Diese Heilmethode wirkt ausgleichend, vitalisierend, harmonisierend, sie hilft Ihnen wieder Ihre Mitte zu finden. Ihr Immunsystem wird durch die fließende Energie wieder stabilisiert. Sie erlernen (Partnerübungen) die Grundkenntnisse im Japanischen Heilströmen.

Sa 08.10.2011

10:00 bis 16:00 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 59,00

Weitere Termine:

19.11.2011

(VA 11576)

21.01.2012

(VA 11577)

Leitung: Brigitte Busch, Heilpraktikerin

Meditatives Malen

Freude und Entspannung durch Musik - Meditation und Malen

VA 11002

Manchmal müssen wir erst die Augen schließen, in die eigene Farbwelt eintauchen, um sehen zu können. Beim meditativen Malen handelt es sich nicht um einen Malkurs, sondern um ein Verfahren, in dem Entspannung und innere Ruhe im Vordergrund stehen. Das wird durch Wahrnehmung von Farben und dem Malen zum Ausdruck gebracht. In einer entspannten Atmosphäre, mit sanfter Musik, Meditation und Malen gelangen wir zu neuer Energie.

19:30 bis 21:00 Uhr

Walpertskirchen,
Schulstr. 19

Termin bitte im Büro
erfragen

Beitrag € 45,00,

4 Treffen



Leitung: Karin Schwyzer-Grosser,
Maltherapeutin

Kursort:

Walperskirchen
Schulstr. 19

Nordic Walking - Schnupperkurs

VA 11638

In diesem Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen der Nordic Walking ALFA Technik kennen und erhalten Tipps zum Training des Rückens. Die Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Sa 08.10.2011

10:00 bis 12:00 Uhr

Stadtpark Erding /
Treffpunkt Anne-
Frank-Gymnasium

Beitrag € 12,00

Leitung: Steffen Friedrich, Diplom
Sportlehrer Prävention und Reha

Der Stimme unseres Herzens folgen Unser Wesen leben und Erfüllung leben

VA 11664

Wahres Glück und Freude kommt aus dem Inneren, wenn wir unsere Einzigartigkeit leben und der Stimme unseres Herzens Raum geben. Leider kommt uns der Alltag oft in die Quere und wir tun etwas, was wir nicht wollen und das, was uns am Herzen liegt, tun wir nicht. Dieser Sonntag ist als Auszeit, für Impulse und neue Ideen gedacht, damit wir wieder unsere Sehnsüchte und Herzenswünsche spüren für ein gesundes erfülltes Leben.

Viele spielerische Übungen werden uns dabei unterstützen.

Leitung: Esther Heschl, Heilpraktikerin

*So 09.10.2011
10:00 bis 17:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 72,00

Schüßler-Salze für Frauen und Männer ab 50 plus mit Antlitzdiagnose

VA 11566

Schüßler-Salze gezielt einsetzen, Osteoporose vorbeugen, die Gefäße geschmeidig halten, Diabetes vorbeugen, Glukosespiegel senken, so dass weniger Medikamente und Insulin benötigt werden. Ernährungstipps und Stressbewältigung sind Themen dieses Work-Shops.

Leitung: Inge Schaller, Heilpraktikerin

*Mo 10.10.2011
10:00 bis 12:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

*Beitrag € 30,00
2 Treffen*

Gesundheitsförderung: Atempause Innehalten - eine Pause einlegen - tief Luft holen und Atem schöpfen

VA 11545

Aufmerksamkeits- und Entspannungsübungen führen uns zur Ruhe und lassen uns mit unserem Atem in bewussten Kontakt kommen. Durch Übungen in Bewegung und Stille, mit dem Körper und der Stimme erweitert sich die Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit, die uns zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit führt.

*Leitung: Christina Heist,
Krankenschwester, Atemtherapeutin*

*Mo 24.10.2011
9:00 bis 16:30 Uhr
Zentrum der Familie
Taufkirchen*

Beitrag € 60,00

*Bitte bequeme
Kleidung, Socken und
eine Decke
mitbringen.*

Lebensenergie aktivieren

VA 11578

Folgende Techniken sind Inhalt dieses Seminars:

- 1 Sitzung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ca. 25 Minuten
- Japanisches Heilströmen
- Chakrenarbeit und Meditation

Leitung: Brigitte Busch, Heilpraktikerin

*Mo 24.10.2011
19:00 bis 20:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

*Beitrag € 59,00
4 Treffen*

Weiterer Termin

06.02.2012

(VA 11579)

**Zertifiziertes Beckenboden- und Rücken-Intensiv-
Training - Be Bo Advanced**
Für mehr Lebensqualität und Selbstbewußtsein

VA 11658

Di 25.10.2011

Im Anschluß an das Basis-Training empfiehlt sich Be Bo Advanced zur Vertiefung, zum Dranbleiben oder zum Auffrischen.

Professionelle Übungen führen uns zu einem positiven Körperbewußtsein.

Leitung: Andrea Schwanner, Hebamme, Beckenbodentrainerin, Tanzpädagogin

19:00 bis 20:30 Uhr

*Frauengesundheits-
praxis, Holz 1, 84405
Dorfen*

Beitrag € 89,00

6 Treffen

Entspannung mit ätherischen Ölen

VA 11671

Mi 09.11.2011

Unter Begleitung erlernen Sie die Herstellung, Wirkung und Anwendung verschiedener entspannender ätherischer Öle kennen. Sie schnuppern, massieren (Kopf und Hand), mischen und üben den richtigen Umgang mit natürlichen Ölen. Jede Teilnehmerin mischt ihr persönliches Meersalz-Entspannungsbad für Zuhause und erhält ausführliche Schulungsunterlagen mit vielen Anregungen.

19:00 bis 21:00 Uhr

*Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 15,00



*Leitung: Christine Stemmer,
Aromathexpertin*

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
ein einfaches Mittel gegen den Stress -

VA 11602

Do 10.11.2011

Diese leicht zu erlernende Entspannungstechnik ist leicht in den Alltag einzuplanen und ermöglicht Ihnen, sich schnell und gezielt zu entspannen - oder besser noch- erst gar nicht in Stress zu geraten. Die Methode ist für Jede und Jeden geeignet. Ein anerkannt effektives Entspannungsverfahren.

19:00 bis 20:00 Uhr

*Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 32,00

*Leitung: Gaby Mutzbauer, Motopäd. und
Erwachsenenbildnerin*

Qi Gong Übung zur Stärkung von Magen

VA 11666

Do 10.11.2011

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind Beschwerden und Krankheiten häufig Ausdruck eines Ungleichgewichts der Lebensenergie (Qi) eines bestimmten Organsystems. In diesem Kurs lernen wir einfache Übungen im Stehen und Sitzen um das Magen/Milzsystems zu stärken.

19:30 bis 20:45 Uhr

*Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 30,00

3 Treffen

Positiver Effekt der Übungen:

- neue Denkweisen: Loslassen von materiellen Bedürfnissen
- Heiterkeit, Bodenständigkeit
- innerer Zufriedenheit
- Dankbarkeit und Mitgefühl

Leitung: Esther Heschl, Heilpraktikerin

Augen auf, Brille ab!

Augenseminar für Einsteiger

VA 11669

Durch unser hektisches Leben und den anstrengenden Arbeitsalltag, der sehr oft nur im Nahbereich statt findet, sind unsere Augen sehr gefordert und oft überfordert. Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, trockene, juckende Augen, verlorene Anpassungsfähigkeit auf verschiedene Entfernungen und verschwommenes Sehen ist oft die Folge.

Möchten Sie auf ganz natürliche Weise wieder entspannt und lebendig sehen? Sie lernen im Augenseminar ihr verborgenes Sehpotential entdecken und entfalten. Wahrnehmungs- und Vorstellungskraft werden gefördert, die Augen und der ganze Körper trainiert und entspannt.

Die Grundvoraussetzungen für gesundes, entspanntes Sehen werden praktisch eingeübt. Die einfachen Augen- und Körperübungen sind so aufgebaut, dass jeder für sich selbst die Übungen alleine fort führen kann. Das Augenseminar ist geeignet: bei allen Fehlsichtigen, wie Kurz-, Weit-, Alterssichtigkeit und Hornhautverkrümmung, für Bildschirmbeschäftigte bei Augenbeschwerden, aber auch zur Prävention.

Bitte kommen sie in bequemer Kleidung; für kurze Übungszeiten im Freien sind warme Kleidung und flache Schuhe empfohlen.

*Leitung: Isolde Schraufstetter,
Ganzheitliche Sehllehrerin*

„Wenn die Seele streikt“ - Burn Out Depressionen und Ängste

VA 11681

Immer mehr Menschen leiden in der heutigen Zeit unter Symptomen wie Freudlosigkeit, negativen Gedankenspiralen, plötzlichen Angstzuständen und totaler körperlicher und geistiger Erschöpfung. Was sind die Ursachen? Was sind die ersten Anzeichen? Was kann ich tun, um nicht in eine manifeste Erkrankung reinzurutschen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es; Schwerpunkte des Vortrags sind die Vorbeugung, das Erkennen der ersten Signale und die eigenen Handlungsmöglichkeiten. Im Anschluß an den Vortrag gibt es die Möglichkeit zur Diskussion und Austausch.

*Leitung: Gabriele Banke, Heilpraktikerin
für Psychotherapie*

*So 13.11.2011,
9:30 bis 16:30 Uhr
Schäffler Str. 21,
Erding*

Beitrag € 80,00



*Mitzubringen sind:
Isomatte, Kissen und
Decke, dicke Socken
und Schreibzeug, die
aktuellen Werte der
Brille oder/und
Kontaktlinsen, Werte
einer evtl.
schwächeren
Sehhilfe.*

*Für Linsenträger:
Aufbewahrungs-
behälter mitbringen.*

*Mo 14.11.2011
20:00 bis 22:00 Uhr
Zentrum der Familie
Taufkirchen*

Beitrag € 10,00

*Weiterer Termin:
07.02.2012
(VA 11680)*

Schüßler-Salze für Frauen

VA 11562

Mo 21.11.2011

19:30 bis 21:30 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Frauen und Männer sind nicht nur äußerlich verschieden, sie haben unterschiedliche Probleme und Schwachstellen. Frauen erleben mit ihrem Körper wiederkehrende Rhythmen, die dem Männerkörper fremd sind. Innerhalb der Familie tragen sie meist die Hauptlast in der Erziehungsarbeit und werden heute oft zusätzlich den Anforderungen einer Berufsausübung gerecht. Auch in der Zeit des Älterwerdens hat der weibliche Körper seine ganz eigenen Themen. Welche Unterstützung die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler uns Frauen in unseren Zyklen und Lebensphasen leisten können, ist Inhalt dieses Vortrages.

Beitrag € 10,00

Leitung: Susanne Werner, Mineralstoffberaterin für Schüßler Salze und Referentin der GBA Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse

Bewegter Atem

VA 11546

Di 22.11.2011

18:00 bis 22:00 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Der Atem ist unsere Lebenskraft und ein wertvolles Instrument, um den gegenwärtigen Augenblick zu spüren. Der Atem kann uns entspannen und uns wieder ins Gleichgewicht bringen. Je tiefer - und somit auch entspannter - wir atmen, um so mehr Energie steht uns zur Verfügung. Aktive Meditationen, Atemübungen und Körperarbeit lassen uns den Atem bewusst zu spüren.

Beitrag € 20,00

Leitung: Lydia Bals, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen zum Sitzen



Badepralinen und mehr zum Selbermachen

VA 11672

Mi 23.11.2011

19:00 bis 21:00 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

Eine wunderbare Geschenkidee: Badepralinen und Badebomben mit rein pflanzlichen Rohstoffen selbst hergestellt. An diesem Abend sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wir beduften mit ätherischen Ölen, dekorieren mit Orangenschalen, Badekonfetti, Glitzer, Blüten, Kaffee... Jeder Kursteilnehmer erhält eine ausführliche Anleitung für Badepralinen und Badebomben.

Beitrag € 18,00

Leitung: Christine Stemmer, Aromaexpertin

Mitbringen: Schürze und Box zum Transport und viel Spaß am Selbermachen

Homöopathische Notfallapotheke - Akute Erkrankung oder Verletzung

VA 11700

Akute Erkrankungen oder Verletzungen. Wie Sie mit homöopathischen Mitteln gut helfen können.

Leitung: Dr. med. Florian Bellstedt

*Do 24.11.2011
20:00 bis 21:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 10,00

Schulter- und Nackenschmerzen mit Japanischen Heilströmen behandeln

VA 11650

Dieser Abend ist für Personen geeignet die bereits den Workshop Heilströmen besucht haben, oder die nötigen Grundkenntnisse besitzen. Sie erlernen Ströme und Punktkombinationen die ihnen Linderung bei Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und Schulterschmerzen bringen.

Leitung: Brigitte Busch, Heilpraktikerin

*Mo 28.11.2011
19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 10,00

Positiv denken - keine Illusion

VA 11686

Warum die eigene Einstellung wichtig ist für das Erreichen beruflicher und privater Ziele und welche Blockaden einen glückbringenden Weg manchmal versperren ist Inhalt dieses Referats. Wie kann man die Stolpersteine in Erfolgsbrücken verwandeln? Mechanismen erkennen und für sich nutzen!

*Leitung: Cornelia Gottwald,
Ganzheitlicher Gesundheitscoach*

*Mo 09.01.2012
19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 10,00

Schüßler Salze Lebenssalze Intensiv - Workshop

VA 11568

Vor 150 Jahren machte Dr. Schüßler die Entdeckung: Krankheiten entstehen, wenn der Mineralhaushalt der Zellen gestört ist. Dr. Schüßler gründete seine Therapie auf insgesamt 12 Mineralsalze, die Sie in diesem Work-Shop in ihrer Wirkungsweise kennen und anwenden lernen. Schüßler-Salze lassen sich bei einer Vielzahl von akuten und chronischen Erkrankungen einsetzen.

1. Teil:

- Einführung
- Schüßlersalze Nr. 1 bis Nr. 6

2. Teil:

- Schüßlersalze Nr. 7 bis Nr. 12
- Mangelerscheinungen erkennen
- Mangelerscheinungen beheben

Leitung: Inge Schaller, Heilpraktikerin

*Di 10.01.2012
9:30 bis 12:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

*Beitrag € 30,00
2 Treffen*

*Bitte ungeschminkt
kommen, damit eine
genaue
Antlitzdiagnostik
vergenommen werden
kann.*

*Bringen sie einen
kleinen
Taschenspiegel mit.*

Powermeditation

VA 11696

Di 10.01.2012

Power-Meditation ist eine kraftvolle Meditationsform für den modernen Menschen. Die aktiven und dynamischen Meditationen können gezielt lebenspraktisch eingesetzt werden und in alle Lebensbereiche mit einbezogen werden:

- Stressabbau
 - Vitalisierung (körperlich/geistig)
 - Konzentrationsverbesserung
 - Mental-Training
 - Motivationstraining
 - Zielfokussierung
- oder einfach „just for fun“

Leitung: *Gabriele Banke, Heilpraktikerin für Psychotherapie*

20:00 bis 21:15 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 35,00
4 Treffen

Stehend o.k. - statt stehend k.o.

VA 11689

Mo 23.01.2012

Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, belastet Kreislauf und Gefäße. Wie man das „Unvermeidbare“ langfristig ohne größeren Schaden übersteht, erfahren alle, die z.B. in der Gastronomie, im Verkauf oder im Friseurgeschäft aktiv sind, ergänzt mit vielen praktischen Tipps.

Leitung: *Cornelia Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach*

19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

Wechseljahre - Wunderjahre

VA 11688

Mo 30.01.2012

Frauen und Männer gleichermaßen unterliegen in der Lebensmitte einer hormonellen Umstellung, die sich körperlich, seelisch und geistig bemerkbar machen kann. Sie erfahren, wie Mann/ Frau damit umgeht und die unangenehmen Auswirkungen in Grenzen hält.

Leitung: *Cornelia Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach*

19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

Akupressur für Alltagsbeschwerden

VA 11687

Mo 13.02.2012

Kopfschmerzen oder ein Müdigkeitsanfall? Schnelle Abhilfe bringt das Drücken bestimmter Punkte, die den Energiefluss wieder in Gang bringen. Der Vortrag enthält praktische Hinweise zu den typischen kleinen „Zipperlein“. Schöne Nebenwirkung: durch die regelmäßige Vitalisierung der Meridiane werden auch die damit verbundenen Organe harmonisiert. Das gesamte Befinden verbessert sich.

Leitung: *Cornelia Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach*

19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 10,00

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG



GESUND GENIESSEN

Tanja Weingärtner

Zertifizierte Ernährungsberaterin (IFE)

Hausbesuche und Seminare

- Gewichtsreduktion durch individuelle Konzepte
- prof. Impedanzanalysen

- Säure-Basen-Balance
- Diätberatung
- Kinderernährung

Telefon: (08122) 22 94 227, Fax: (08122) 22 94 228

www.gesund-geniessen.info

Die Kochseminare zeichnen sich aus durch

- Qualitativ hochwertige, frische Lebensmittel in Bio-Qualität
- basische, vollwertige, vorwiegend vegetarische und leichtbekömmliche Gerichte
- Lebensmittel die Sie vielleicht noch nicht kennen
- raffinierte einfache, alltagstaugliche Rezepte
- locker und verständlich vermitteltes Wissen
- eine moderene Seminarküche
- eine nette und humorvolle Atmosphäre

Änderungen der Gerichte sind möglich je nach Zutatenangebot (saisonal) oder Anzahl der Teilnehmer.



**Unsere Referentin:
Tanja Weingärtner,
Zertifizierte Ernährungsberaterin
(IFE)**

Die Kochkurse finden in der Küchenschmiede Marsmann, Am Gries 4 in Erding statt.



**BESSER ZUM SCHMIED
ALS ZUM SCHMIEDL!**

Die ausführliche Beschreibung zu den Kursen finden Sie im Internet unter: www.zentrumderfamilie-erding.de

Sinnvolle Kocherlebnisse für Frauen und Männer

Männer - Kochabend! Mexikanisches Menü

VA 11603

Sa 08.10.2011,
16:30 bis 21:00 Uhr

Salat mit Sprossen
Guacamole Mexicana mit geröstetem Brot
Enchilada de Pollo - gefüllte Tortillas mit Hähnchen und mexikanischer Reis
Überbackene Bananen

Beitrag € 45,00

Geschmacksvielfalt Sprossen

VA 11604

Sa 19.11.2011,
16:30 bis 21:00 Uhr
85435 Erding

Lernen Sie Sprossen und Keimlinge kennen: die kleinen Vitaminbomben verfeinern Salat, Suppen, Gemüse- und Kartoffelgerichte.

Beitrag € 45,00

Plätzchen backen

VA 11605

Sa 26.11.2011,
16:30 bis 21:00 Uhr

Kleine vollwertige, saftige
Weihnachtsüberraschungen für alle
Sinne.

Beitrag € 45,00



Basisch für Feinschmecker

VA 11606

Sa 10.12.2011
16:30 bis 21:00 Uhr

Paprikamousse auf grünem
Soßenspiegel
Kartoffeltaler mit Schmorzwiebeln und
Pilzrahm
Fruchtsorbet mit Mandelcreme

Beitrag € 45,00



Basenkur - sanft & effektiv

VA 11599

Do 13.10.2011
19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Entsäuern, entschlacken, abnehmen
und frische Energie tanken, die Seele
entspannen und strahlend aussehen –
das erreichen Sie dauerhaft mit der
Basenkur. Ein buntes Seminar zum
Mitmachen, einem Kochabend und Zeit
für Gespräche. Naturheilkundliche
Unterstützung durch Heilpraktiker
Christian Bachl (ein Seminarabend).
Die Gruppenabende umfassen jeweils
5 Treffen im Zentrum der Familie sowie
ein Kochseminar in der
Küchenschmiede Marsmann. Die
Teilnahme am Kochabend ist nur im
Rahmen des Basenkur-Seminars
möglich. Nähere Infos unter
Tel. 08122 2294227

Beitrag € 100,00
6 Treffen

Weitere Termine:
12.01.2012
(VA 11600)
23.02.2012
(VA 11601)

Mit Vitaminen zum Genie oder Geniestreich der Industrie?

Nährstoffe in der Kinderentwicklung

VA 11594

Di 28.02.2012,
19:30 bis 21:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Vitamine und Mineralstoffe - geht es
nicht mehr ohne Pillen? Gibt es
spezielle „Kinder-Vitamine“, damit mein
Kind gesund groß wird? Hängt die
Konzentration und Aufmerksamkeit der
Kinder auch mit der Ernährung
zusammen? Omega-Fettsäuren - gut
für's Gehirn oder nur Marketing?
Zusatzstoffe - sind sie wirklich
harmlos?

Beitrag € 10,00



Frauen

Beziehung

Miteinander-leben



Familien-Beratung

VA 11518

Das Zentrum der Familie sieht einen wichtigen Auftrag in der Prävention, d.h. im Vorbeugen von größeren Schwierigkeiten. Gerade Familie-Werden und Familie-Leben ist ein so einschneidender Veränderungsprozess, dass manche Fragen und Sorgen nicht in Gesprächsgruppen und Vortragsreihen aufgefangen werden können. Für Menschen, die zum Zentrum Kontakt haben, denen aber die angebotenen Möglichkeiten nicht ausreichen, möchten wir - in begrenztem Umfang - ein zusätzliches Beratungsangebot machen.

*Leitung: Marianne Falterer,
Dipl. Sozialpädagogin,
Familientherapeutin*

*Zentrum der Familie
Erding
Beitrag pro Stunde*

€ 25,00

*Gesprächstermine
erhalten Sie nach
Vereinbarung!*



Alleine erziehen in Erding

VA 11517

Für Frauen und Männer um Kontakte zu knüpfen, sich austauschen und Netzwerke zu bilden
Wenn Sie nähere Informationen wünschen rufen Sie uns bitte an.

*jeden Mittwoch
von 10 bis 12 Uhr*

*Zentrum der Familie
Erding*

Wie sag ich's am besten?

Kommunizieren macht Spaß

VA 11683

Es geht darum, Kommunikation zu vereinfachen und dafür zu sorgen, dass das, was ich sagen will, auch ankommt. Mit Hilfe von Phantasie Reisen und kleinen, oft Spaß bereitenden Übungen werden verschiedene Formen des Sprechens erprobt. Dies erleichtert Ihnen, herauszufinden, welche Art zu sprechen zu Ihnen passt. Ziel ist es auch, an diesen Abenden Bausteine für eine zielführende Gesprächsführung zu erarbeiten.

*Leitung: Barbara Reinkowski,
Psychotherapie (HPG), Gestalttherapie*

*Fr 07.10.2011
19:30 bis 22:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

*Beitrag € 39,00
2 Treffen*

Intuitives Trommeln - Work Shop

VA 11588

Die Trommel ist ein wunderbares Fahrzeug, das uns dienlich ist auf der Reise zu uns selbst. Ihr Klang ist wie ein Ruf, der uns auffordert, zum Ursprung unseres Wesens

*So 16.10.2011
14:00 bis 18:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

zurückzukehren. Intuitives Trommeln bedeutet, sich ganz auf die Trommel einzulassen und aus der Tiefe heraus Töne und Rhythmus entstehen zu lassen, um letztlich in Kontakt mit der eigenen Kraft zu kommen.

Leitung: Lydia Bals, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit

Beitrag € 25,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen zum Sitzen, Trommel und Rassel wenn vorhanden

Beruf und Privatleben? Geht super!

VA 11685

Beruflich engagiert und trotzdem als Partner und Mutter/Vater aktiv sein kann gelingen, wenn Einstellung, Zeitmanagement und Selbstbewusstsein stimmig sind. Der Vortrag beleuchtet die Problematik und gibt pragmatische Anregungen, mit dieser „Lebenslage“ gewinnbringend für alle Beteiligten umzugehen.

Leitung: Cornelia Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach

*Di 18.10.2011
19:30 bis 21:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 10,00

Glückliche Partnerschaft - was braucht man dazu?

VA 11706

Der Wunsch nach einer glücklichen Partnerschaft ist nach wie vor bei den meisten tief verankert. Das Glück zu zweit gilt als wichtigste Grundlage für Lebenszufriedenheit und Wohlergehen. Doch häufig beschreiben sich verheiratete Personen als enttäuscht von der Partnerschaft und nicht selten münden Ehen in der Scheidung. Warum klaffen Idealbild und Realität in der Partnerschaft so häufig auseinander? **Wo ist die Liebe geblieben?**

Leitung: Nina Asperger, Diplom-Psychologin, Paarlife-Trainerin

*Fr 30.09.2011
20 bis 21.30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding
Beitrag
€ 8,00;
Paare € 12,00*

Paarlife - Fit für das Leben zu zweit Stressprävention für Paare

VA 11707

Neuere Forschungen zeigen, dass Alltagsstress und Kommunikationsprobleme zwei der wichtigsten Beziehungskiller sind. Das Stresspräventionstraining für Paare „Paarlife“ setzt an diesen Themen an: Umgang mit Stress, Verbesserung der Kommunikation, Verbesserung der Problemlösung und je nach Kursform das Thema Fairness in der Partnerschaft.

Mehr Infos:
www.zentrumderfamilie-erding.de

Leitung: Nina Asperger, Diplom-Psychologin, Paarlife-Trainerin

*Fr 21.10.2011
17.30 bis 21.30 Uhr
und Sa 22.10.2011
09:00 - 18:00 Uhr*

*Beitrag für Paare
€ 355,00
2 Treffen*

Workshop: Konfliktfreie, harmonische Beziehungen! Gibt es das?

VA 11697

Das ganze Leben lang sind wir mit vielen Menschen auf verschiedenste Art und Weise in Beziehung. In einigen Beziehungen fühlen wir uns wohl, in anderen wiederum herrschen Konflikte, die uns das Leben schwer machen. Im Workshop zeigen wir Wege um zu harmonischen, konfliktfreien Beziehungen zu gelangen. Dann klappt's auch mit dem Nachbarn, der Schwiegermutter, dem Arbeitskollegen

Leitung: Gabriele Banke, Heilpraktikerin für Psychotherapie

So 23.10.2011
14:00 bis 18:00 Uhr
*Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 35,00

*Weitere Termine:
20.11.2011
(VA 11698)
Zentrum der Familie
Taufkirchen*

Frauenwochenende - Herbst

Auf dem Weg sein - Loslassen vom Alltag - Energie tanken für den Alltag

Ein Wochenende nur für Frauen zum Erholen und Entspannen mit Märchen

VA 11024

Mit Wandern, Tänzen, Märchen und Entspannungsübungen wollen wir die Tage verbringen und öffnen uns ihren heilsamen Wirkungen.

Der **Herbst** ist die Zeit der inneren Ernte. Im Herbst unseres Lebens ernten wir die Früchte unserer Erfahrung. Wenn es uns gelingt, das Alter nicht als den Niedergang unseres Körpers, sondern als die Vollendung unserer Seele zu begreifen, dann erkennen wir auch, dass dieser Lebensabschnitt eine Zeit großer Stärke, Ausgeglichenheit und Zuversicht sein kann.

*Leitung Mia Bernhard, Erzieherin,
Werklehrerin im soz. Bereich,
Naturpädagogin, Märchenerzählerin*

Fr 28.10.2011
2 Tage
*Bildungshaus St.
Rupert, Traunstein*
Beitrag € 70,00



*Für Unterkunft und
Vollverpflegung fallen
gesonderte Kosten an
(ca. € 90,00)*

Die Kraft des Verzeihens

VA 11548

Verzeihen ist ein wunderbarer Akt der Menschlichkeit und wirkt gleichzeitig sehr befreiend, denn die Last - Ärger, Zorn, Beleidigtsein, was auch immer dem anderen entgegengebracht wird - fällt ab. Es entsteht ein Freiraum, der gefüllt werden kann mit Verständnis und der Freude, dem anderen und sich selbst wieder näher zu kommen. Dennoch fällt es oft schwer zu verzeihen.

Leitung: Lydia Bals, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit

Di 17.01.2012
18:00 bis 22:00 Uhr
*Zentrum der Familie
Erding*

Beitrag € 20,00

*Mitzubringen:
Schreibzeug, A3
Zeichenblock,
Wachsmalstifte*

*Diese Veranstaltung
ist auch für Männer
geeignet!*

Mit sich selbst befreundet sein: Das innere Kind

VA 11684

Fr 20.01.2012

Das „Innere Kind“ ist ein symbolischer Ausdruck für den Teil unserer Seele, in dem unsere tieferen Empfindungen, „Bauchgefühle“ sowie unsere Vergangenheit wohnen. Es beeinflusst maßgeblich unseren Alltag, unsere Gefühle und unser Wohlbefinden, aber auch das Unwohlsein.

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“ (Milton H. Erickson)

Leitung: Barbara Reinkowski, Psychotherapie (HPG), Gestalttherapie

19:30 bis 22:30 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 99,00
5 Treffen

Mitzubringen: eine
Decke

Menschsein - ein Abenteuer

„Die größte Freude auf Erden besteht darin, der Mensch zu sein, der du in deinem tiefsten Inneren sein willst.“

(Beate Angela Pohl)

VA 11549

So 29.01.2012

Unabhängig davon, ob wir als Frau oder Mann durchs Leben gehen, gibt es neben den vielen Unterschiedlichkeiten doch große Gemeinsamkeit - unser Menschsein. Was ist mir wichtig? Was bleibt, wenn alle Beschränkungen abfallen? Wer bin ich wirklich? Durch Gespräche und praktische Übungen begleitet Sie die Referentin auf der Abenteuerreise zu dem Menschen, der Sie gern sein wollen, um das Selbst im Leben zu verwirklichen.

Leitung: Lydia Bals, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit

10:00 bis 17:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 65,00

Mitzubringen:
A3 Zeichenblock,
Wachsmalstifte,
Knetmasse, Tuch,
Decke und/oder
Matte, Kissen zum
Sitzen

Tanz dein Leben

VA 11547

So 12.02.2012

Tanzen und Singen sind wunderbare Möglichkeiten, deine Lebendigkeit zu spüren. Ich lade an diesem Tag dazu ein, zu unterschiedlichen Melodien - zu sanften wie zu kräftigen - den eigenen Rhythmus zu finden und sich ganz in das Körperleben zu vertiefen, die Stimme klingen lassen und dem, was du bist, Ausdruck zu verleihen, dich ganz frei zu fühlen.

Leitung: Lydia Bals, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit

18:00 bis 22:00 Uhr
Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 20,00

Mitzubringen:
A3 Zeichenblock,
Wachsmalstifte,
Knetmasse, Tuch,
Decke und/oder
Matte, Kissen zum
Sitzen



Ehe-, Familien- und Lebensberatung

ein Fachdienst der Seelsorge der Erzdiözese München und Freising

Beratungsstelle Erding:
Landgestütstr. 10, 85435 Erding
Telefon: 08122 93764
www.eheberatung-muenchen.de

Frauenwochenende im Frühling Auf dem Weg sein - Loslassen vom Alltag - Energie tanken für den Alltag

Ein Wochenende nur für Frauen zum Erholen und
Entspannen mit Märchen

VA 11572

Die Handlungsabläufe in den Märchen stehen oft in Beziehung zum Jahreslauf, so dass sich die Seele mit dem Märchen und mit dem Jahreszeitenwechsel in Einklang bringen kann.

Im **Frühling**, der Zeit des Säens und Wachsens, berühren uns die Stimmungen der Natur auf ganz besondere Weise. Wir lassen uns durch neue Impulse stärken und gehen der Frage nach Aufbruch und Neubeginn in unserem Leben nach.

*Leitung Mia Bernhard, Erzieherin,
Werklehrerin im soz. Bereich,
Naturpädagogin, Märchenerzählerin*

Zeit für unsere Kinder

Das Eltern-Kind-Programm®

Unser landkreisweites Angebot für Eltern und Kinder! Das Eltern-Kind-Programm ist ein situations- und praxisorientierter Ansatz der Familien- und Erwachsenenbildung für Familien mit Kindern im Alter von einem bis zum vierten Lebensjahr.

In Gruppen mit 8 Familien treffen sich die Eltern mit ihren Kindern einmal wöchentlich in einem geeigneten Raum, meist einem Pfarrheim, unter der Leitung einer ausgebildeten EKP-Gruppenleiterin. Jährlich finden 30 Gruppentreffen statt. Zusätzlich werden an 6 Terminen Gruppentreffen ohne Kinder, sowie Familien- oder Väteraktivitäten angeboten.

Unsere EKP-Leiterinnen werden kontinuierlich durch Praxistreffen, Supervision und Fortbildungen unterstützt und fachlich begleitet. Gezieltes Miteinander-Tun und -Erleben und das reflektierende Elterngespräch sind die Grundsäulen unserer Bildungsarbeit im Eltern-Kind-Programm.

Fachreferentin für das Eltern-Kind-Programm: Barbara Grüneber



mehr: www.kbw-erding.de

ab Fr 09.03.2012

*Klostergut
Hapfetsham*

Beitrag € 70,00



*Für Unterkunft und
Vollverpflegung fallen
gesonderte Kosten an
(ca. 96,00 Euro)
Bitte bezahlen Sie
diesen Betrag vor Ort.*

**Kontakt und
Anmeldung
im Katholischen
Bildungswerk,
Tel. 08122-1606**

Familienpreis für
10 Gruppentreffen
und 2 Elterntreffen

bei 7-9
teilnehmenden
Familien € 48,00

bei 6
teilnehmenden
Familien € 54,00





Familien-Beratung

VA 11518

Das Zentrum der Familie sieht einen wichtigen Auftrag in der Prävention, d.h. im Vorbeugen von größeren Schwierigkeiten. Gerade Familie-Werden und Familie-Leben ist ein so einschneidender Veränderungsprozess, dass manche Fragen und Sorgen nicht in Gesprächsgruppen und Vortragsreihen aufgefangen werden können. Für Menschen, die zum Zentrum Kontakt haben, denen aber die angebotenen Möglichkeiten nicht ausreichen, möchten wir - in begrenztem Umfang - ein zusätzliches Beratungsangebot machen.

Leitung: Marianne Falterer, Dipl. Sozialpädagogin, Familientherapeutin

Zentrum der Familie Erding

Beitrag pro Stunde € 25,00

Termin:

Gespräch nach Vereinbarung, bitte rufen Sie uns an.



Trennung und Scheidung - aus juristischer Sicht

VA 11711

Was heißt Getrenntleben?
Wie läuft ein Scheidungsverfahren ab?
Wie werden Unterhalt und Sorgerecht geregelt?
Was wird aus der ehelichen Wohnung?
Diese und zahlreiche weitere Fragen stellen sich, wenn sich Ehepaare scheiden lassen. Unser Referentin gibt an dem Abend dazu kompetente Informationen und beantwortet die Fragen der Teilnehmer/innen.

Leitung: Verena Noreisch, Rechtsanwältin

Mo 16.01.2012

20:00 bis 22.00 Uhr

Zentrum der Familie Erding

Beitrag € 10,00

Trennung und Scheidung - was hilft den Kindern?

VA 11592

Für Eltern und Kinder bedeutet Trennung und Scheidung einen großen Wandel mit starken Emotionen, der das Leben aller Betroffenen verändert. Wenn Eltern auseinander gehen, muss das nicht auf Kosten der Kinder gehen. Es ist möglich, die Aufgaben als Vater oder Mutter auch in einer solch schwierigen Situation wahrzunehmen. Was brauchen Kinder in dieser Situation? Was hilft Kindern in dieser Situation? Wie kann der Kontakt, die Beziehung zum weggegangenen Elternteil aussehen? An diesem Abend werden Antworten auf diese und andere Fragen gegeben und Wege der Hilfe für Kinder aufgezeigt.

Leitung: Marianne Falterer, Dipl. Sozialpädagogin, Familientherapeutin

Di 31.01.2012

20:00 bis 21:30 Uhr

Zentrum der Familie Erding

Beitrag € 10,00

20 Jahre „Neuer Start für Frauen“ 1992 – 2012



Die erfolgreichen Absolventinnen 2011 des „Neuen Start“!

VA 11675 Sa 17.03.2012

Ein Motivierungs- und Orientierungskurs für Frauen,

- die längere Zeit 'Familienfrauen' (Mutter und Hausfrau) waren,
- die jetzt wissen wollen, welche Inhalte ihr Leben bereichern können, wenn die Familie allmählich mehr 'Luft' lässt,
- die sich aber ihrer Fähigkeiten nicht mehr so sicher sind und deshalb Ermutigung und Informationen brauchen,
- die andere Frauen kennenlernen wollen, deren Lebenssituation ähnlich ist.

Johanneshaus,
Kirchgasse 5,
85435 Erding

Beitrag € 244,00

Kursdauer 8 Wochen,
Di, Mi, Do von 8.30 bis 12.00 Uhr und
zwei Samstage nach Vereinbarung

Termine/Einführungstag:
Samstag, 17.03.2012,
9:00 - 12:00 Uhr

Kursphase:
20.03.12 - 16.05.12
jeden Di, Mi, und Do von 8:30 - 12:00
Uhr und zwei PC Samstagvormittage
nach Vereinbarung (Ferienwochen frei)

Praktikumsphase:
11.06.2012 - 06.07.2012 Schnupper-
Praktikum in einem Arbeitsbereich
(halbtags) wird im Kurs festgelegt

Abschlusswoche:
10.07.2012 - 12.07.2012

Leitung: Christine Pösl-Rickert, Dipl.-
Sozialpädagogin (FH), Ausbilderin im
Sozialtherapeutischen Rollenspiel



*Aussagen unserer
Kursteilnehmerinnen:*

*„Super Unterstützung
zum Wiedereinstieg“*

*„Sehr informativ und
aufbauend“*

Zielgruppe Tagesmütter

Unsere Angebote für Tagesmütter finden in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt / Jugendamt Erding statt.

Ausführliche Infos entnehmen Sie bitte unserem Spezial-Flyer.

Informationen über die Tätigkeit als Tagesmutter/Vater

erhalten Sie bei
Ingrid Marek 08122 581174
ingrid.marek@lra-ed.de

Anita Wölfl, 08122 581315
anita.woelfl@lra-ed.de

Fachbereich Tagespflege -
Landratsamt Erding



Qualifizierungskurs für Tagesmütter/Tagesväter nach den Richtlinien des Bayerischen Landesjugendamtes

VA 10086 Mo 25.10.2010

Als künftige Tagesmutter/Tagesvater nehmen Sie eine verantwortungsvolle Aufgabe wahr. Sie müssen im Rahmen Ihrer Tätigkeit dafür sorgen, den Ihnen anvertrauten Kindern gute Entwicklungschancen zu bieten. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden brauchen Tagespflegepersonen Unterstützung in Form einer entsprechenden Qualifizierung. Der Zeitumfang und die Kursinhalte des Qualifizierungskurses entsprechen den Richtlinien des Bayerischen Landesjugendamtes - Qualifizierungsplan für Tagespflegepersonen.

Zentrum der Familie
Erding

Beitrag € 220,00

Ratenzahlung
möglich

Termine für den Kompaktkurs über 60 Unterrichtseinheiten

- Mo 25.10.10, 17:00 - 21:00 Uhr Einführung und die Rolle der Tagesmutter
- Mo 08.11.10, 17:00 - 21:00 Uhr Tageskind in zwei Systemen
- Mi 17.11.10, 17:00 - 21:00 Uhr Bindung und Eingewöhnung
- Sa, 27.11.10, 09:00 - 16:00 Uhr Zusammenarbeit mit den Eltern
- Sa, 15.01.11, 10:00 - 18:00 Uhr Erziehung
- Sa 22.01.11, 10:00 - 17:00 Uhr Bildung
- Sa 29.01.11, 09:00 - 16:00 Uhr Rituale und Abschluss

Leitung: Marianne Falterer,
Dipl. Sozialpädagogin und
Familientherapeutin
Barbara Grüneberg,
Dipl. Sozialpädagogin

Den Spezial-Flyer
„Qualifizierungskurs
für Tagesmütter“.
senden wir Ihnen
gerne zu.

Erste Hilfe am Kind für Tagespflegepersonen mit Zertifizierung

VA 11523

Sa 04.02.2012

9:00 bis 16:30 Uhr

Zentrum der Familie
Erding

In diesem Kurs geht es um

- große und kleine Unfälle zu Hause und unterwegs
- -wie Schmerzen am besten gelindert und Wunden versorgt werden
- was zu tun ist bei Verbrennungen, Verbrühungen, Verätzungen
- wie Verbände angelegt werden
- wie mit Fremdkörpern umgegangen werden muss
- wie eine Hausapotheke ausgestattet sein sollte
- wie eine Wohnung kindersicher gemacht werden kann.

Beitrag € 50,00

Es wird keine Anleitungen zu Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage geben. Babys können mitgebracht werden.

*Leitung: Niklas Schäfer,
Rettungsassistent, Ermächtigt zur Aus-
und Fortbildung in Erster Hilfe*

Tipp: Veranstaltungen der VHS Erding

Info- und Elternabende: VHS-Projekt: "Kinder fördern"

Vorstellung des ganzheitlichen Förderkonzepts für 4-5-jährige

C9219 27.09.2011 - 17.01.2012 * 2 Kurstage

Dienstag, 19.30 - 22.00 Uhr

Ohne Gebühr!

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

*Leitung: Dr. Manfred Muster, Pia Promeuschel,
Elisabeth Blessing, Herta Heymach, Elisabeth Lex,
Brigitte Luttmann, Patricia Gella de Urquía, Anabel Borg*

"Kinder fördern" - ganzheitliches VHS-Konzept für 4-5-jährige

Schwerpunkte: Sprache(n), Mathematik, Motorik, Kunst, Musik

Ratenzahlung möglich!!!!

C9220 11.10.2011 - 16.02.2012 * 31 Kurstage

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008

Gebühr: € 279,00

*Leitung: Dr. Manfred Muster, Elisabeth Blessing,
Elisabeth Lex, Anabel Borg, Patricia Gella de Urquía,
Brigitte Luttmann, Herta Heymach, Pia Promeuschel*

Wie Eltern ihre Kinder mit Bewegung fördern können

Elterntraining

Mit Übungs-DVD und Skript!

C9222 Samstag, 08.10.2011, 14.30 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

Gebühr: € 13,00

Leitung: Dr. Manfred Muster

Programm

September 2011
bis Februar 2012

Das Zentrum der Familie ist die Familienbildungsstätte des
Katholischen Bildungswerks Erding.

Schwerpunkte des Angebotes sind Lebensbegleitende
Erwachsenenbildung, Familienbildung,
Persönlichkeitsbildung und wertorientierte Angebote.
Eine Kernkompetenz des Zentrums der Familie ist die
Arbeit an den Übergängen in den Lebensphasen von
Einzelnen und Familien.

Zentrum der Familie

Kirchgasse 7, 85435 Erding und
Telefon: 08122/ 6063 Telefax: 08122/ 49108
e-mail: zentrumderfamilie@kbw-erding.de

Bei uns steht
Familie
im Zentrum



[KBW ERDING]
ZENTRUM DER FAMILIE

www.zentrumderfamilie-erding.de