

## **Entspannen, Loslassen und Träumen**

### **Neu bei Menschenskinder e. V. : Yoga und Fantasiereisen für Kinder**

**Ergolding** – Familienbildung heißt nicht nur, Eltern fit machen für alle Fragen rund ums Thema Erziehung und ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, wenn's mal nicht rund läuft. Familienbildung heißt auch, Eltern ein Forum bieten, wo sie sich in ungezwungenem Rahmen treffen und über ihre Freuden und Sorgen austauschen können, und wo sie Qualitätszeit mit ihren Kindern verbringen können. Menschenskinder e. V. geht jetzt noch einen Schritt weiter und präsentiert mit Kinder-Yoga und Fantasiereisen neuerdings zwei Gruppenangebote für größere Kinder. Beide Kurse bieten nicht nur eine spielerische Möglichkeit zur körperlichen Betätigung, sondern fördern auch die Konzentration, das Selbstbewusstsein und das emotionale Gleichgewicht.

Für Babys, die im Oktober oder November 2023 geboren wurden, sind noch Plätze frei in einer PEKiP-Gruppe, die am Montag, 4. März, um 14.45 Uhr startet. Das PEKiP-Konzept steht für die Begleitung von Eltern und Kindern im ersten Lebensjahr und ist wohl das bekannteste Kursangebot für Babys. Ein Kurs umfasst zehn Treffen. Durch Spiel- und Bewegungsanregungen werden die motorische und die geistige Entwicklung unterstützt, die Eltern können sich untereinander austauschen, bei Fragen steht eine ausgebildete PEKiP-Kursleiterin zur Verfügung.

„Der tägliche Kampf mit den Hausaufgaben“ ist Thema eines Seminars, das am Dienstag, 5. März, von 18.30 bis 20.30 Uhr angeboten wird. Hausaufgaben und Lernen sind DAS bestimmende Familien- und Stressthema am Nachmittag und Abend. Warum ist es oft so schwierig? Warum hat Verweigerung meist nichts mit „Faulheit“ zu tun? Wie kann man helfen? In dem Kurs werden mögliche Ursachen und Zusammenhänge näher betrachtet. Teilnehmer bekommen einen Einblick, was es braucht, damit Lernen gut funktionieren kann. Frischgebackene Eltern, die gerne in Kontakt mit anderen Familien treten möchten, Fragen zur Entwicklung ihres Babys haben oder erste Spiel- und Singangebote kennerlernen wollen, sind beim Krabbeltreff gut aufgehoben. Am Montag, 11. März, lädt die Sozialpädagogin Sandra Hansen ab 9 Uhr Eltern mit Babys im Alter von fünf bis zehn Monaten ein.

Für junge Mamas beginnt am Dienstag, 12. März, von 12.45 bis 14 Uhr ein Rückbildungs-Kurs mit der Prä- und Postnatal-Trainerin Selin Knobel. In acht aufeinanderfolgenden Treffen lernen die Teilnehmerinnen Wissenswertes über Anatomie und Funktion des Beckenbodens, das Gelernte kann nachhaltig im Alltag angewendet werden.

Der beste Freund zieht weg, das heißgeliebte Kuscheltier geht verloren. Für Kinder sind solche vermeintlich kleinen Dramen ganz schlimm - erst recht, wenn ein geliebter Mensch für immer geht. Wenn Kinder mit einem Verlust konfrontiert werden, reagieren Erwachsene oft hilflos. Wie Eltern in so einem Fall helfen können, erfährt man am Dienstag, 12. März, von 19 bis 21 Uhr im Kurs „Wo wohnt jetzt der Paul?“. Der Abend möchte Eltern durch Hintergrundinformationen und durch das Vermitteln von Lösungsansätzen Unterstützung bei diesem sensiblen Thema bieten.

Für Kinder, die schon laufen können, startet am Donnerstag, 14. März, um 9 Uhr der Kurs „Bewegen, Entdecken, Begleiten“, ein Gruppenangebot für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis zwei Jahre. Selbständig sollen die Mini-Sportler erste Hindernisse meistern, klettern, Neues ausprobieren und einfach Spaß an der Bewegung haben. Ein Kurs umfasst zehn Treffen.

Die Erfüllung der Grundbedürfnisse ist wichtig für eine gesunde körperliche und emotionale Entwicklung von Kindern. Wenn sie nicht befriedigt werden, führt das zu Stress. Aber welche Bedürfnisse müssen berücksichtigt werden? Verwöhnt man dadurch sein Kind nicht viel zu sehr? Am Donnerstag, 14. März, erhalten Eltern ab 18.30 Uhr im Kurs „Bedürfnisorientierte Erziehung“ einen Überblick, was hinter diesem Erziehungsansatz steckt und wie er im Alltag umsetzbar ist.

In zwangloser Runde ratschen und Kontakte knüpfen können Eltern am Montag, 18. März, ab 9 Uhr bei der „Spielwiesn am Vormittag“. Für die Kleinen gibt es eine altersgerecht ausgestattete Spieckecke, bei Fragen der Eltern steht mit Sandra Hansen eine qualifizierte Gruppenleitung begleitend zur Seite.

Das Thema Schlaf ist wohl eines der wichtigsten Themen in der Familien-Anfangszeit. Nichts zerrt so sehr an den Energiereserven und Nerven junger Eltern wie permanenter Schlafmangel. Andererseits sind Fehlinformationen und zu hohe Erwartungen in Bezug auf das kindliche Schlafverhalten weit verbreitet. Welche Bedürfnisse Babys und Kleinkinder tatsächlich haben und welche Konsequenzen sich daraus ergeben, ist Thema im Kurs „Verflixt nochmal, schlaf doch endlich!“. Am Dienstag, 19. März, von 19 bis 21 Uhr vermittelt Andrea Irlbauer alles Wichtige zu diesem Themenkomplex.

Am Mittwoch, 20. März, startet um 15.30 Uhr ein neuer Block „Sinnesgarten“, eine Spielgruppe für Kinder zwischen eineinhalb und zweieinhalb Jahren, in der Kinder spielerisch lernen, ihre Umwelt zu entdecken. Die Gruppe trifft sich fünf Mal, unter Anleitung einer

erfahrenen Pädagogin werden Anregungen für sinnvolle Beschäftigungsideen gegeben, die nicht nur Spaß machen, sondern ganz nebenbei auch noch die Entwicklung fördern.

Neu ist das Angebot „Yoga für Kinder“, ein fünfteiliger Kurs, der am Donnerstag, 21. März, von 16 bis 16.45 Uhr startet und für Kinder von 7 bis 9 Jahren gedacht ist. Hier lernen Kinder auf spielerische, fantasievolle Weise, sich selbst besser wahrzunehmen und ein Gespür dafür zu entwickeln, was ihnen gut tut. Es werden die yogatypischen Asanas geübt, dazu gibt's Geschichten und Musik, es wird gespielt und getanzt, gemalt und gebastelt.

Ebenfalls am Donnerstag, 21. März, um 17.45 Uhr feiert der Kurs „Fantasiereise“ für Kinder von 6 bis 9 Jahren Premiere. Entspannen, Loslassen und Träumen lautet das Motto. In einer kleinen Gruppe stimmt die Kursleitung die Kinder thematisch und spielerisch auf die anstehende Fantasiereise ein, gemeinsam wird dann abgetaucht in eine magische Fantasiewelt.

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst wird am Donnerstag, 21. März, von 19 bis 22 Uhr ein Kurs „Erste Hilfe bei Kindernotfällen“ veranstaltet. Ein Ausbilder unterweist die Kursteilnehmer in den wichtigsten Erste Hilfe-Basismaßnahmen bei Säuglings- oder Kindernotfällen, wie sie tagtäglich vorkommen können.

Am Freitag, 22. März, wird um 15 Uhr ein Stillvorbereitungskurs angeboten. Der zweistündige Intensivkurs soll werdende Eltern auf die Stillzeit mit all ihrem Zauber, aber auch mit ihren Herausforderungen vorbereiten? Wie legt man das Baby richtig an? Was gibt es für Hilfsmittel? Was muss die Mutter bei der Ernährung beachten? Wie kann der Partner unterstützen? All diese und noch viel mehr Fragen beantwortet die Still-, Schlaf- und Beikost-Beraterin Julia Heller in ihrem Kurs.

Singen macht nicht nur glücklich, sondern auch schlau! Im Kurs „Musikbienchen“ werden Babys zwischen zwei und sieben Monaten mit Fingerspielen, alten und neuen Kinder- und Bewegungsliedern bespaßt. Das Singen begleitet die sprachliche und motorische Entwicklung und fördert die Konzentration. Der Kurs findet fünf Mal jeweils von 12 bis 12.45 Uhr statt und beginnt am Mittwoch, 27. März.

Unterstützungsangebote und Beratungsmöglichkeiten, die fortlaufend angeboten werden, sind die Elternbegleitung in der Familienanfangszeit, das Mobile Elterncoaching (MEC), die Mobile Unterstützung für Eltern mit Kindern im Kindergartenalter (MUKI), die Schlaf- und Schreiberatung sowie die Beratung zu allgemeinen Erziehungsfragen durch Fachkräfte aus dem pädagogischen oder familientherapeutischen Bereich. Außerdem bietet der Verein Unterstützung und Begleitung bei postpartalen Depressionen sowie eine therapeutische

Begleitung für Eltern, die ihr Baby in der Schwangerschaft oder bei der Geburt verloren haben. Buchungen und nähere Informationen unter [www.menschenskinder-ev.de](http://www.menschenskinder-ev.de).

BU: Mit Fingerspielen, Kniereitern und Bewegungsliedern lässt sich jedes Kind gerne bespaßen.