

• **Immer Theater mit dem Essen**

Wer kennt die Situationen nicht, in denen die Kinder das Essen verweigern, dieses sogar vor Wut vom Tisch schmeißen, am liebsten nur Süßigkeiten zu sich nehmen oder zeitweise alles in sich hinein stopfen? Machtkämpfe am Esstisch oder "wählerische" Kinder sind keine Seltenheit. Das Seminar richtet sich an die Mütter, Väter, Großeltern und alle weiteren Personen, die in die Betreuung eingebunden sind. Wie lernen die Kinder, Süßigkeiten zu genießen? Wieso bringen Essverbote nichts? Wie sieht eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung im Kindesalter tatsächlich aus? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie das Essen gesund und genussvoll für Ihre Familie zusammenstellen können und wie Sie mit den spannungsgeladenen Situationen am besten umgehen können.

Ort: Raum des Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Judith Schlidt
Termine: Do. 11.03.2021
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 2 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6
Kosten: 50,90 €/ Ermäßigung möglich

• **Meditation und Achtsamkeit als Quelle von Ruhe und Glück**

Meditation ist der klassische Weg, um Stress zu überwinden und mit sich selber in Einklang zu kommen. Sich selbst wahrnehmen und Gelassenheit im Alltag erfahren: in der Meditation erfahren wir heilsame Kraft und Ruhe und einen liebevollen Umgang mit uns selbst. Es werden verschiedene Meditationsmethoden vorgestellt. Durch Übungen lernen wir uns auf unsere Körperempfindungen und gegenwärtigen Wahrnehmungen und Handlungen zu konzentrieren. Bei regelmäßiger Anwendung werden innere Entspannung und Gelassenheit gefördert und gleichzeitig Stress und innere Unruhe reduziert. Sie können Konflikte ruhiger und gelassener entgegenzutreten und mit Stress oder Druck besser umgehen. Die Meditation ist für jede*n gleichermaßen geeignet: egal, ob Sie bereits regelmäßig meditieren oder ob Sie noch keine Erfahrungen damit haben und es ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und Kissen zum bequemen Liegen und ggf. Getränke mitbringen.

Ort: Gruppenraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Petra Langner
Termine: Mi. 14.04. - 26.05.2021
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x, 12 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6
Kosten: 50,90 €/ Ermäßigung möglich

• **Discofox Schnupperkurs**

Discofox ist wohl von keiner Feier wegzudenken. Jedes Schützenfest, jede Party, jede Hochzeit und jedes andere Event mit Tanzeinlage braucht diesen Tanz, der zu fast jeder Musik funktioniert. Das Eins-Zwei-Tip wird allen Teilnehmer*innen schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut übergegangen sein, so dass durch Dreh- und Wickelfiguren jedem Discofox eine individuelle Form zuteil wird. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab. Hier haben sowohl Neueinsteiger*innen als auch Erfahrene die Möglichkeit, das Tanzfieber neu zu entdecken oder wieder aufleben zu lassen.

Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte bringen Sie ein Getränk für die Pause mit.

Ort: Gruppenraum im Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Julia Westhölter
Termine: Mi. 14.04. - 26.05.2021
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr, 6 x, 12 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10

• **Kindernotfalltraining**

Kinder sind neugierig – und das ist auch gut so! Dennoch kommt es beim Erkunden der Umwelt gelegentlich zu kleineren Unfällen. Im Kindernotfalltraining lernen Sie die Versorgung von kleineren Verletzungen, in lebensbedrohlichen Situationen die richtigen Handgriffe anzuwenden und das korrekte Absetzen eines Notrufs.

Ort: Gruppenraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozent: Jan-Niklas Spiegel
Termine: Mo. 19.04.2021
Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 4 U-Std.
Kosten: 11,00 €

• **So gelingt der Übergang von Kita zur Schule**

Der Übergang von Kita zur Grundschule rückt seit einigen Jahren verstärkt in den Vordergrund. Besonders für Eltern, die gerade ein Kind in diesem Alter haben, ist dieser Schritt entscheidend, aber auch aus pädagogischer und bildungspolitischer Sicht ist das Thema wichtig. Unstrittig ist, dass es für alle Beteiligten ein Wandlungsprozess (Transition) ist und damit eine Umstrukturierung der Lebenszusammenhänge einhergeht. Um diese Übergangsphase erfolgreich zu meistern, werden wir uns an diesem Abend mit dem Zusammenspiel von Institutionen und Eltern beschäftigen. Wer kann welche Hilfestellungen geben? Denn letztendlich zählt doch in erster Linie, das Kind in dieser Lebensphase bestmöglich zu begleiten!

Ort: Gruppenraum im Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Christina May
Termine: Mo. 03.05.2021
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 2 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Kosten: 10,00 €

• **Wut und Gewalt (Aggression): Hauen, kratzen, beißen!**

Wenn kleine Kinder so richtig die Wut kriegen, bekommen selbst große Erwachsene manchmal Angst. Die Veranstaltung vermittelt im ersten Teil ein anschauliches Bild der Emotion "Wut" und des Phänomens "Aggression", aus dem sich Verstehens- und Handlungsmöglichkeiten ableiten lassen. Im zweiten Teil der Veranstaltung besteht Gelegenheit, praktische Lösungsmöglichkeiten für konkrete Probleme miteinander zu beraten. Der Referent ist Diplom-Pädagoge und Erzieher. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Emmaus Büren statt.

Ort: Gruppenraum im Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozent: Karl-Heinz Schmidt
Termine: Di. 04.05.2021
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 2 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12
Kosten: gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

• **Fit werden in Finanzen - Schuldnerberatung vor Ort**

Ein persönlicher Schicksalsschlag, der Verlust der Arbeitsstelle - es kann ganz schnell gehen und man findet sich in der Schuldenfalle wieder. Die Schuldnerberatung der Diakonie PB-HX e.V. ist Ansprechpartner für Menschen, die überschuldet sind, d.h. ihre Raten bzw. Verbindlichkeiten nicht mehr zahlen können. Wir helfen einen Überblick über die finanzielle Lage zu verschaffen und begleiten bei Verhandlungen mit Gläubigern oder bei der Verbraucherinsolvenz. Die Veranstaltung bietet zum einen Einblick und beinhaltet Grundinformationen zu Arbeitsweise und Hilfsmöglichkeiten der Schuldnerberatung. Zum anderen soll der Abend einen Überblick über Konsum- und Verbrauchertendenzen aus dem Alltag junger Familien geben. Wie kann ein sicherer, kritischer und verantwortungsvoller Umgang mit Geld und Finanzen an die Kinder vermittelt werden.

Ort: Infoabend im Gruppenraum des Ev. Familienzentrums Emmaus
Termine: Mo. 17.05.2021
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 2 U-Std.

• **Selbstverteidigungskurs für Mädchen**

In eine unangenehme Situation möchte niemand kommen, doch das kannst du leider nicht beeinflussen. Aber du kannst dich trotzdem vorbereiten, denn sich im Notfall selbst verteidigen zu können gibt ein sicheres Gefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. Dazu bietet dieser Kurs Hilfestellungen an. Es werden Lösungen aufgezeigt, wie man sich in verschiedenen Situationen richtig verhält. Mit viel Spaß und Action wird mit modernen Trainingsmethoden aus dem Bereich Keysi und MMA (Mixed martial arts) deine Fitness und Reaktionsfähigkeit gefördert.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Ort: Gruppenraum im Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Sarah Metz
Termine: Sa. 12.06 und Sa. 19.06.2021
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr, 2 x, 4 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Kosten: 14,70 €

• **Entspannungsstunden am Wochenende**

Lassen Sie die Seele baumeln, halten Sie inne im hektischen Alltag und genießen Sie diese Stunden für sich. Sie erleben durch klassische Entspannungsmethoden und anregende Fantasiereisen eine tiefe Entspannung. Außerdem lernen Sie einfache Techniken, die Stress schnell auflösen und leicht im Alltag angewendet werden können, ebenso wie Elemente aus Yoga und Qi Gong. Kreative Techniken, die viel Spaß machen, runden diesen Workshop ab. Am Ende werden Sie in der Lage sein, die Techniken selbstständig durchzuführen, eine schnelle Entspannung und Stressauflösung zu erleben und so Ihren Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Aktive Entspannung steigert die Energie, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt oft sogar die körperliche Gesundheit. Die Dozentin hat den Fernlehrgang "Entspannungstraining" erfolgreich abgeschlossen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

Ort: Gymnastikraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Rotraud Falke-Held
Termine: Sa. 12.06.2021
Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 4 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 6
Kosten: 14,70 €

!!! **HINWEIS ZUR CORONA- HYGIENE IN KURSEN UND VERANSTALTUNGEN DER VHS VOR ORT !!!**

Kurse und Veranstaltungen der VHS vor Ort finden bis auf weiteres unter Einhaltung von Hygiene- und Schutzmaßnahmen nach den Vorgaben der Corona-Schutzverordnung (CoronaSchutzVO) des Landes Nordrhein-Westfalen in ihrer jeweils gültigen Fassung statt. Nähere und aktuelle Informationen sind rechtzeitig zum Anmeldebeginn am 27.08.2020 auf den Internetseiten der VHS unter www.vhs-vor-ort.de zu finden. Aufgrund der Corona-Situation, der Entwicklung des aktuellen Infektionsgeschehens und der damit einhergehenden Hygienevorschriften kann es im Verlaufe eines Semesters jederzeit zu Veränderungen der Kursplanung kommen. Kursteilnehmer*innen und Dozent*innen werden ggfs. rechtzeitig durch die VHS informiert.

Unsere Kooperationspartner:



Unsere Öffnungszeiten

Montag- Freitag
 • **25 Std.** 07:30 Uhr - 12:30 Uhr
 07:00 Uhr - 12:00 Uhr
 • **35 Std.**
im Block 07:00 Uhr - 14:00 Uhr
35 Std. 07:30 Uhr - 12:30 Uhr
geteilt 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
 • **45 Std.** 07:00 Uhr - 16:00 Uhr
 07:30 Uhr - 16:30 Uhr

Kontakt

Evangelisches Familienzentrum Emmaus
 Bahnhofstraße 42
 33142 Büren
Tel.: 029 51 / 34 41
Fax: 029 51 / 93 66 96

E-Mail: ev.kita.emmaus-bueren@kkpb.de
Leitung: Deniz Yildiran
Kommisariische Leitung: Angelika Schmidt
Stellvertretende Leitung: Kristine Rusch
Träger: Verbund der Kindertageseinrichtungen im ev. Kirchenkreis Paderborn

Geschäftsführung: Ulrike Freitag-Friedrich
Tel.: 0 52 51 / 50 02-60
E-Mail: Ulrike.Freitag-Friedrich@kkv-gt-hal-pb.de

Alle Interessierten, Familien, Eltern und Kinder aus Büren und Umgebung können die Angebote unseres Familienzentrum nutzen.

Wenn Sie sich genauer informieren möchten, können Sie sich gerne bei uns melden. Wir versuchen immer, die Angebote kostenlos anzubieten. Bei manchen Angeboten entsteht doch die ein oder andere Teilnahmegebühr. Möchten Sie ein solches Angebot nutzen, haben aber nicht die finanziellen Mittel, dann sprechen Sie uns an. Jeder soll die Chance haben, an unseren Angeboten teilzunehmen. Bei Teilnahmewunsch von unseren Angeboten, melden Sie sich telefonisch, persönlich oder per E-Mail für die gewünschte Veranstaltung an. Wir freuen uns, Sie schon bald in unserem Zentrum begrüßen zu dürfen.

Ihr Emmaus-Team

Evangelisches Familienzentrum

Emmaus



Ev. Familienzentrum · Büren
 ›Miteinander leben, füreinander da sein.‹

Termine
Januar bis Juni 2021

Miteinander leben
im gegenseitigen Respekt
Füreinander da sein
in allen Lebenslagen

Für eine bessere Übersicht haben wir unseren Flyer in Kategorien eingeteilt, unter denen Sie unsere Angebote finden können.

Folgende Kategorien sind entstanden:

- **Rund um die Familie**

- **Gestalten, Kochen und Vergnügen für Erwachsene**

- **Gesundheit und Fitness**

- **Café Babyzeit**

Ein Angebot für alle werdenden Mütter und Väter mit ihren Babys.

Ort: Raum des Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Hebamme Johanna Wodecki
Termine: montags (außer in den Schulferien)
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Kosten: kostenlos

- **Elternfrühstück**

Gönnen Sie sich bei frischem Kaffee und Brötchen eine kleine Auszeit im Alltag und besuchen Sie unser Elternfrühstück. Hier können Sie mit anderen Eltern ins Gespräch kommen, sich über verschiedene Themen wie Umgang mit Wut und Trotz, Sauberkeitserziehung, Übergang zur Schule informieren und austauschen, sich Rat holen oder einfach nur Spaß haben.

Dieses Angebot wird von der Diplom-Sozialarbeiterin Frau Grunwald-Drobner begleitet, die Ihnen gerne im Rahmen einer offenen Sprechstunde im Anschluss noch für Einzelgespräche zur Verfügung steht.

Ort: Raum des Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Frau Grunwald-Drobner oder Frau Schmidt
Termine: jeden letzten Mittwoch im Monat
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr
Kosten: kostenlos

- **La Leche Liga-Stillberatung**

Eine fachliche und emotionale Unterstützung zu allen Fragen rund um das Stillen und Muttersein. Gestillt zu werden ist ein wichtiges Element für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Muttermilch bietet aus ernährungsphysiologischer Sicht einen optimalen Start ins Leben. Es wird informiert, bestärkt und ermutigt. Die Beratung ermutigt dazu, individuelle Lösungen für jede Familie zu finden.

Ort: Raum des Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Tanja Rüdiger
Tel.: 02951/9387914
Termine: jeden letzten Donnerstag
Zeit: 09:30 - 11:00 Uhr

- **Medienkompetenz fördern - Kinder stärken (ab 10 Jahren)**

Was ist eigentlich Medienkompetenz und wie können Eltern diese fördern? Kinder haben beim Thema Medien-nutzung oftmals gar keine Probleme: Sie wachsen mit digitalen Medien auf, bedienen Computer, Tablets und Smartphones ganz intuitiv, probieren viel aus und können manchmal den eigenen Eltern noch etwas beibringen. Doch zu wissen, auf welchen Knopf man drücken muss oder welches das neuste Online-Game ist, heißt nicht, auch sinnvoll, bewusst und maßvoll mit digitalen Medien umgehen zu können. Unsere digitalen Wegbegleiter sind für die meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Bereits im Kleinkindalter beginnt der Medienkonsum. Doch wie viel Zeit dafür täglich ist okay? Ab wie viel Jahren sollte mein Kind das erste Smartphone bekommen? Welche kindgerechten Internetseiten gibt es? Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind beängstigende Kettenbriefe erhält? Diesen und weiteren Punkten gehen Sie mit Medienpädagogin Jasmin Rohani auf den Grund. Es wird Raum für Fragen, offenen Austausch und eigene Erfahrungen geben.

Ort: Gruppenraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Jasmin Rohani
Termine: Mo, 11.01.2021
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 2 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
Kosten: (gebührenfrei, Anmeldung erforderlich)

- **Praxisseminar: Erfolgreich Bewerbungen schreiben**

Durchschnittlich nimmt sich ein*e Personaler*in zwanzig Sekunden Zeit, um zu entscheiden, ob eine Bewerbung gelesen oder abgelehnt wird. Ziel ist es, dass Ihre Bewerbung gelesen wird. In diesem Kurs wird an zwei Abenden die Basis von Anschreiben und Lebenslauf vermittelt.

Das Seminar richtet sich sowohl an Schulabsolventen*innen als auch an Personen, die über eine berufliche Veränderung nachdenken oder diese anstreben. Bitte bringen Sie Ihren Laptop (inkl. Stromkabel) und einen aktuellen Lebenslauf mit.

Ort: Raum des Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Karin Nachtigall
Termine: Fr. 15.01. und Fr. 21.01.2021 (bei Bedarf Online möglich)
Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr / 2 x, 6,67 UStd.
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10
Kosten: 36,70 €/ Ermäßigung möglich

- **Wirbelsäulengymnastik**

Es handelt sich hierbei um ein Übungsprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur, das zu einer Entlastung der Wirbelsäule führt. Mobilisations- und Dehnungsübungen wirken einseitigen Arbeitsbelastungen präventiv entgegen. Die gesamte Muskulatur wird gelockert und Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Lendenbereich verbessert. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Sportlehrerin mit Rückenschullehrerlizenz.

Ort: Gymnastikraum des Evangelisches Familienzentrum Emmaus
Dozentin: Christine Lorenz-Schiene
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8
Kosten: 29,40 € Ermäßigung möglich
Kurs 1: Do. 28.01.-25.03.2021
19:00 - 19:45 Uhr, 8 x, 8 U-Std.
Kurs 2: Do. 28.01. - 25.03.2021
20:00 - 20:45 Uhr, 8 x, 8 U-Std.
Kurs 3: Do. 15.04. - 17.06.2021
19:00 - 19:45 Uhr, 8 x, 8 U-Std.
Kurs 4: Do. 15.04. - 17.06.2021
20:00 - 20:45 Uhr, 8 x, 8 U-Std.

- **Deutsch als Fremdsprache (A1)**

Die Teilnehmer*innen erlernen die deutsche Sprache so weit, dass sie sich im Alltagsleben zunehmend mündlich und schriftlich ausdrücken können. Dazu zählt zum Beispiel das Erlernen alltäglicher Ausdrücke oder die Bildung gebräuchlicher Sätze und Fragen. Ziel ist es, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln im Deutschen zu verständigen. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, an der kostenpflichtigen Sprachzertifikatsprüfung "telc Deutsch A1" teilzunehmen. Für nähere Informationen zur Prüfung kontaktieren Sie bitte Frau Wegener unter der Telefonnummer 052 58 - 937 96-102.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Begegnungen. Deutsch als Fremdsprache A1+" (Schubert Verlag) ISBN: 978-3-929526-86-8 und 3-929526-86-7

Ort: Gruppenraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Volha Schniedermeier
Termine: Mo. 01.02. - 26.04.2021
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x, 20 U-Std. (in den Herbstferien findet kein Kurs statt!)
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12
Kosten: 110,00 €/Ermäßigung möglich

- **Deutsch als Fremdsprache (A2)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der deutschen Sprache, auch Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Sie lernen die richtige Anwendung neuen Vokabulars und deutscher Ausdrücke und erweitern so Ihren Wortschatz. Außerdem konzentrieren wir uns auf die Grammatik und erweitern die Sprechpraxis.

Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, an der kostenpflichtigen Sprachzertifikatsprüfung "telc Deutsch A2" teilzunehmen. Für nähere Informationen zur Prüfung kontaktieren Sie bitte Frau Wegener unter der Telefonnummer 052 58 - 937 96-102.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Ort: Gruppenraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Volha Schniedermeier
Termine: Mi. 03.02. - 21.04..2021
19:00 - 20:30 Uhr, 10 x, 20 U-Std.
Zeit: min. 5 / max. 12
Kosten: 110,00 €/Ermäßigung möglich

- **Yoga-Krabbelgruppe (Kinder von 1-3 Jahren)**

In unserer Krabbelgruppe stehen Mutter und Kind im Vordergrund. Gemeinsam erlernen wir kurze und effektive Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen. Sie helfen, das Nervensystem zu beruhigen und unsere innere Balance herzustellen. Das Ziel ist es die Übungen auch im Familienalltag anwenden zu können. Der Austausch mit anderen Müttern kommt ebenfalls nicht zu kurz. Angeleitet durch Ihre Kursleiterin kommen Sie untereinander in Kontakt, um von den Erfahrungen anderer Mütter zu profitieren und sich gegenseitig Rückhalt zu geben.

Wir benötigen eine Matte sowie ein Yogakissen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und warme Socken. Teilweise wird barfuß geübt. Am 12.02.21 findet der Kurs nicht statt.

Ort: Gymnastikraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Tanja Rüdiger
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8
Kosten: gebührenfrei/Anmeldung erforderlich
Kurs 1: Fr. 05.02. - 26.03.2021
09:30 - 10:45 Uhr, 7 x, 11,67 U-Std.
Kurs 2: Fr. 16.04. - 18.06.2021
09:30 - 10:45 Uhr, 8 x, 13,33 U-Std.

- **Goodbye Windel - wie Kinder trocken und sauber werden**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Kind helfen können, trocken und sauber zu werden. Wichtig ist ein liebevoller und sensibler Umgang, der Ihrem Kind den Raum gibt, in seinem individuellen Tempo, spielerisch den Übergang von der Windel zum Töpfchen zu gehen. Wenn Ihr Kind bereits älter ist, freuen Sie sich vielleicht darauf, endlich die Wickelkommode abzubauen und keine Windeln mehr wechseln zu müssen. Oder Sie machen sich Gedanken, weil andere Kinder ähnlichen Alters aus Ihrem Bekanntenkreis bereits aus den Windeln heraus sind. Doch bevor ein Kind ohne Windeln zurechtkommt, muss es körperlich in der Lage sein, seine Blase und seinen Darm zu kontrollieren. Dazu müssen erst viele Körpervorgänge ausgereift sein.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Emmaus Büren statt. Die Teilnahme ist mit den gängigen Endgeräten (PC, Notebook, Tablet, Smartphone) und Betriebssystemen (Windows, iOS, Android) möglich. Wir empfehlen die Nutzung des Browsers Google Chrome in seiner aktuellsten Version. Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (idealerweise mindestens 18Mbit/s im Download und 1 Mbit/s im Upload). Ggfs. benötigen Sie eine Webcam und ein Headset, um sich am Vortrag zu beteiligen.

Dozentin: Britta Jeserich
Termin: Mo. 15.02.2021
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr, 1 x, 2 U-Std.
Der Kurs/Vortrag wird online durchgeführt.
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20
Kosten: 7,00 €/Ermäßigung möglich

- **Entspannungsstunden für Erwachsene**

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen enorm gestiegen. Wir müssen mehr lernen und leisten und ein hohes Maß an Flexibilität aufbringen. Die Erwartungshaltungen, die an uns herangetragen werden, sind hoch. In den Entspannungsstunden erwartet die Teilnehmer*innen ein abwechslungsreiches Programm. Sie erleben eine tiefe Entspannung, lernen kurze Techniken zur Stressauflösung sowie Elemente aus dem Yoga und Qi Gong. Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein, die Techniken selbstständig durchzuführen, eine schnelle Entspannung und Stressauflösung zu erleben und so Ihren Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Aktive Entspannung steigert die Energie, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt oft sogar die körperliche Gesundheit. Die Dozentin hat den Fernlehrgang "Entspannungstraining" erfolgreich abgeschlossen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

Ort: Gymnastikraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Rotraud Falke-Held
Termine: Di. 16.02. - 20.04.2021
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x, 16 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10
Kosten: 58,70 €/ Ermäßigung möglich

- **Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern**

Die Veranstaltung „Erste Hilfe am Kind“ behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen können geübt werden. Für Eltern und Großeltern ist diese Veranstaltung eine wertvolle Möglichkeit, im Notfall die Gesundheit ihrer Kinder und Enkel zu schützen und nötige Hilfe zu leisten.

Ort: Raum des Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Hebamme Johanna Wodecki
Termin: Mi. 03.03.2021
Zeit: 18.00 Uhr
Kosten: 5,00 € pro Paar

- **Trampolinkurs für Rückbildung**

Rückbildung mal anders. Mit dem Trampolinkurs geht die Rückbildung mit viel Spaß und Elan voran.

Ort: Raum des Familienzentrums Emmaus oder Gymnastikraum
Dozentin: Hebamme Johanna Wodecki
Termine: donnerstags (Start 04.03.2021)
Zeit: 9:30 - 10:30 Uhr
Kosten: werden nach Absprache von der Krankenkasse übernommen (Begrenzte Teilnehmerzahl!)

- **Familienyoga (Kinder von 3-6 Jahren)**

Beim Familienyoga üben ein Elternteil (oder Oma/Opa, Patentante/-onkel, ...) und ein Kind gemeinsam. Sie lernen dabei verschiedene kurze Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen kennen. Diese helfen, das Nervensystem zu beruhigen und mehr innere Balance zu erfahren. Die Übungen finden zum Großteil als Partnerübungen statt, was die Beziehung zwischen Erwachsenem und Kind nachhaltig stärkt.

Wir benötigen eine (rutschfeste) Matte sowie ein Yogakissen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Bei akuten Vorerkrankungen (z.B. Bandscheibenvorfall) ist eine Teilnahme nicht möglich.

Ort: Gymnastikraum des Evangelischen Familienzentrums Emmaus
Dozentin: Tanja Rüdiger
Termine: Sa. 06.03. - 20.03.2021
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr / 3 x, 6 U-Std.
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
Kosten: 33,00 €