



Beate Brunst-Sprenger ist Musiklehrerin und weiß, „Musizieren hilft in allen Lebenslagen und macht Spaß!“ Deshalb leitet sie seit über 25 Jahren Blockflötenkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. | 130 – 139, 201 – 202



Yogalehrerin **Petra Bolte** praktiziert selbst seit fast 20 Jahren Kundalini-Yoga. Jetzt bildet sie sich im Kinderyoga fort, weil sie die Freude an diesem Sport und den Ausgleich vom Alltag an junge Menschen weitergeben möchte. | 170



Der gelernte Tischler und Handwerksdesigner **Peter Freund** leitet seit Sommer 2018 die Holzwerkstatt „Wir jungen Alten“ der Caritas. Mit Freude zeigt er, was es bedeutet, mit Kopf, Herz und Hand etwas aus Holz zu bauen. | 180, 182



Monika Goldbach, Erzieherin, Sozialpädagogin, Mutter und Oma von sieben Enkelkindern, ist seit 20 Jahren begeistert vom Modell „Kess-erziehen“. Zu diesem Thema bietet sie mit uns Online-Kurse an. | 190 – 191



gemeinsam wachsen

„IM MENSCHENLEBEN IST ES WIE AUF
DER REISE. DIE ERSTEN SCHRITTE
BESTIMMEN DEN GANZEN WEG.“

Arthur Schopenhauer



„Die wahre Lebensweisheit besteht“, laut Pearl S. Buck, „darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“ Dipl.-Sozialpädagogin **Sabina Klein** sieht es in ihren 7 Kindern und beantwortet seit über 30 Jahren Erziehungsfragen. | 192

Sozialpädagogin und Yogalehrerin **Anja Nicolaus** arbeitet gern mit Kindern, weil sie von sich aus neugierig und lernbereit sind. Yogaübungen helfen dem Kind, seine Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. | 170



Grundschullehrerin **Kerstin Schnitger** leitet seit 2013 Eltern-Kind-Kurse bei uns und weiß ebenso wie Henry David Thoreau: „Kinder brauchen Liebe – besonders, wenn sie sie nicht verdienen.“ | 100 – 105, 110 – 121

Gertrud Weyhofen ist Dozentin für Elementare Musikpädagogik und Hauptfach Mandoline an der Musikakademie der Stadt Kassel »Louis Spohr«. Dort leitet sie bereits seit Jahren Kinderkurse, bei uns startete sie 2022. | 140 – 141



Sport



Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Kinderyoga ist das spielerische und lebendige Kennenlernen und Üben von Atemübungen, Meditation und Asanas (Körperübungen) ohne Leistungsdruck. Die Übungen sind eingebaut in Geschichten und kommen dem natürlichen Bedürfnis der Kinder nach Bewegung entgegen.

Kinder haben einen direkten Zugang zu den Yogaübungen. Dadurch, dass viele Yogahaltungen Namen von Tieren oder Dingen aus der Natur tragen, haben die Kinder oft ein inneres Bild zu jeder Übung. Sie verwandeln sich, dadurch erleben sie Yoga und sie erleben sich selbst. Mit einer Fantasiereise und einer anschließenden Meditation wird die Wahrnehmung nach innen gelenkt.

Sie bieten aber auch die wichtige Erfahrung, dass Entspannung nicht langweilig ist, sondern vor allem Spaß machen kann und gut tut.

170	A	Montag	30.10.2023	5 Kurstage
	B	Montag	19.02.2024	5 Kurstage
	C	Montag	27.05.2024	5 Kurstage
		Dauer	16:00 bis 17:00 Uhr	
		Gebühr	25,00 Euro	
	Leitung	Petra Bolte und Anja Nicolaus		

! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Leggings, Jogginghose)