



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



Im ersten Lebensjahr

Eltern-Baby-Gruppe – für Eltern und Kinder bis 1 Jahr

Babys brauchen neben liebevoller Zuwendung und Pflege auch vielfältige Anregungen durch die Eltern. Erleben Sie Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster und fördern Sie es durch Spiel und Bewegung. Zudem können Sie in den Eltern-Baby-Gruppen Erfahrungen austauschen sowie miteinander und voneinander lernen.

Diesen Kurs bieten wir von Montag bis Freitag am Vormittag an. Die Termine benennen die Wochen, in denen die Kurse starten.

100 bis 104	A	Täglich ab	11.09.2023	bis zu den Weihnachtsferien
	B	Täglich ab	29.01.2024	bis zu den Osterferien
	C	Täglich ab	22.04.2024	bis zu den Sommerferien
		Dauer	60 Minuten (wöchentlich)	
		Gebühr	ab 30,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)	
		Leitung	Kerstin Schnitger	

! Die Kurslänge variiert zwischen 6 und 13 Kurstagen.



▀ Babymassage

Lernen Sie in warmer und behaglicher Umgebung, wie Sie Ihrem Baby mit den Massagetechniken nach Frederick Leboyer ganz nahe sein und etwas Gutes tun können.

105	A	Donnerstag	14.09.2023	5 Kurstage
	B	Donnerstag	09.11.2023	5 Kurstage
	C	Donnerstag	01.02.2024	5 Kurstage
	D	Donnerstag	16.05.2024	5 Kurstage
		Dauer	9:15 bis 10:00 Uhr	
		Gebühr	A-D: 27,50 Euro plus 2,00 Euro für Skripte	
		Leitung	Kerstin Schnitger	

! Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch und Öl

▀ fitdankbaby®-MINI – für Mütter und Babys ab 3 Monaten

Hier kräftigen Mütter ihre Muskulatur (vor allem Bauch, Beine, Po, Rücken und Beckenboden) und bringen ihren Körper langsam und stetig steigernd in Form. Die Übungen werden individuell auf das Rückbildungslevel und die Konstitution der Mütter angepasst. Besonderes Augenmerk liegt auf funktionellen Übungen mit Alltagsbezug, wie z. B. rückschonendes Tragen und Hochheben des Babys. Das Baby verstärkt dabei mal mit seinem Körpergewicht die Intensität des Trainings, ein anderes Mal motiviert es Mama mit seinem Lachen. Zusätzlich machen wir Spiele, welche die Babys gezielt in ihrer Entwicklung unterstützen. Die Kursleiterin ist speziell für das postnatale Training geschult.

Di	A	Dienstag	12.09.2023	8 Kurstage
	B	Dienstag	16.01.2024	8 Kurstage
	C	Dienstag	23.04.2024	8 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1) oder 10:30 bis 11:45 Uhr (Kurs 2)	
Fr	A	Freitag	15.09.2023	8 Kurstage
	B	Freitag	19.01.2024	8 Kurstage
	C	Freitag	26.04.2024	8 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1) oder 10:30 bis 11:45 Uhr (Kurs 2)	
		Leitung	Victoria Varrentrapp, Physiotherapeutin	

! Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0157 74704458 oder per E-Mail an victoria.varrentrapp@fitdankbaby.de.



➤ **Zwergensprache – für Eltern und Babys ab 6 Monaten**

Babyzeichensprache dient der Kommunikation mit Ihrem Baby, bevor es sprechen kann, und unterstützt den Weg zur Lautsprache. Durch den Gebrauch einfacher, auf deutscher Gebärdensprache beruhender Handzeichen eröffnet sich Ihnen und Ihrem Baby eine Welt der Interaktion und des gegenseitigen Verstehens. Die sogenannten Babyzeichen werden parallel zur normalen Sprache benutzt. Sie symbolisieren Gegenstände, Tätigkeiten, Eigenschaften usw. aus dem Alltag Ihres Babys. Indem Ihr Kind lernt, eine Verbindung zwischen der Bedeutung des Zeichens und dem Zeichen selbst herzustellen, ist es bald in der Lage, sich durch Babyzeichen auszudrücken. Diese frühe Art der Kommunikation kann den Stress des „Erratens“, was das Baby braucht, reduzieren, fördert die Beziehung und stärkt die Bindung. Mit Spiel, Spaß und Musik lernen wir eine neue Sprache.

Für die Teilnahme am Aufbaukurs (AK) ist ein Workshop (WS) oder ein Grundkurs (GK) sinnvoll. Bei den Papa-Kursen haben die Mamas Pause.

Eltern (Mama und/oder Papa)-Kind-Kurse

GK	A	Montag	11.09.2023	6 Kurstage
	B	Montag	05.02.2024	6 Kurstage
		Dauer	10:00 bis 11:00 Uhr	
AK	A	Montag	20.11.2023	4 Kurstage
	B	Montag	06.05.2024	4 Kurstage
		Dauer	10:00 bis 11:00 Uhr	

Papa-Kind-Kurse

GK	A	Donnerstag	14.09.2023	6 Kurstage
	B	Donnerstag	08.02.2024	6 Kurstage
		Dauer	16:00 bis 17:00 Uhr	
AK	A	Donnerstag	23.11.2023	4 Kurstage
	B	Donnerstag	16.05.2024	4 Kurstage
		Dauer	16:00 bis 17:00 Uhr	
		Leitung	Markus Ritter, Kommunikationstrainer	

➤ Dunstan-Babysprache Workshop

Die Dunstan Babysprache ist eine bahnbrechende Methode, die Eltern beibringt, die Bedeutung der Laute ihres Babys zu verstehen, bevor es weint. Einfach durch aufmerksames Zuhören. Es ist das erste System, das Mamas und Papas genau zeigt, wie sich jeder Laut anhört und das darauf eingeht, wie die Bedürfnisse des Babys anhand seiner Laute sowohl erkannt als auch rasch und effektiv gestillt werden können. Weniger Weinen – weniger Stress.

WS	A	Donnerstag	28.09.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	14.12.2023	1 Kurstag
	C	Donnerstag	14.03.2024	1 Kurstag
	D	Donnerstag	13.06.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Leitung	Markus Ritter, Kommunikationstrainer	

📌 **Ihre Fragen und Anmeldung** zu beiden Angeboten richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0175 5466881 oder per E-Mail an info@ife-kassel.de bzw. online unter www.ife-kassel.de



➤ Impulsabend Vater sein

Hier können sich werdende Väter und Väter mit Kindern bis 3 Jahre mit anderen Papas austauschen. Wir sprechen darüber, welche Veränderungen die Vaterschaft bringt, wie Mann in einen lebendigen Kontakt zum Kind kommt und das Familienleben aktiv mitgestalten kann. Auch Themen, wie z. B. Eltern werden – Paar bleiben, Familie und Beruf, Väter in Trennung etc., können besprochen werden.

Wir treffen uns jeden dritten Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im Hafentreff Unterneustadt, Hafestraße 17, 34125 Kassel.

Veranstalter sind das Projekt „Mann wird Vater“ und das Institut für Elementarbildung Kassel. Informationen finden Sie unter www.mann-wird-vater.de oder unter www.ife-kassel.de/mann-wird-vater. Dort können Sie sich auch online anmelden. Darüber hinaus können Sie sich telefonisch unter 0160 97605881 oder per E-Mail an christoph.lyding@ekkw.de anmelden.

Ab dem zweiten Lebensjahr



➤ **Spielkreise – für Eltern und Kinder ab 1 Jahr**

Die Kinder spielen mit Gleichaltrigen und die Eltern können sich untereinander austauschen. Die Aktivitäten sind so gewählt, dass sie den individuellen Entwicklungsstand der Kinder berücksichtigen, gezielt anregen und gleichzeitig das Gruppenerlebnis fördern. Falls Sie Interesse an einem Platz in einem laufenden Kurs haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen!

Diese Kurse bieten wir von Montag bis Freitag am Vor- und Nachmittag an. Die Termine benennen die Wochen, in denen die Kurse starten.

110 bis 119	A	Täglich ab	11.09.2023	bis zu den Weihnachtsferien
	B	Täglich ab	29.01.2024	bis zu den Osterferien
	C	Täglich ab	22.04.2024	bis zu den Sommerferien
		Dauer	90 Minuten (wöchentlich)	
		Gebühr	ab 36,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)	
	Leitung	Kerstin Schnitger		

! Die Kurslänge variiert zwischen 6 und 13 Kurstagen.

➤ Kinder in Bewegung – Turnen für Kinder ab 1 Jahr

Beim Kinderturnen in unserem großen Turnraum werden motorische Fertigkeiten erprobt und weiterentwickelt, die Konzentrationsfähigkeit wird geübt, Selbstvertrauen wird gefördert und soziales Verhalten erlernt. Die Eltern bekommen Anregungen für daheim, können sich miteinander austauschen und verbringen zudem wertvolle Zeit mit ihrem Kind.

120	A	Freitag	15.09.2023	13 Kurstage
	B	Freitag	02.02.2024	7 Kurstage
	C	Freitag	26.04.2024	8 Kurstage
		Dauer	9:15 bis 10:15 Uhr	
		Gebühr	A: 71,50 Euro / B: 38,50 Euro / C: 44,00 Euro	
121	A	Freitag	15.09.2023	13 Kurstage
	B	Freitag	02.02.2024	7 Kurstage
	C	Freitag	26.04.2024	8 Kurstage
		Dauer	10:15 bis 11:15 Uhr	
		Gebühr	A: 71,50 Euro / B: 38,50 Euro / C: 44,00 Euro	
		Leitung	Kerstin Schnitger	



H Passende Gruppen

Bei allen Eltern-Kind-Kursen stellen wir die Gruppen soweit wie möglich nach dem Alter der Kinder zusammen, um ein jeweils altersgerechtes Angebot zu ermöglichen.

Wir versuchen jedoch auch stets, Ihre Wünsche zu berücksichtigen!

Musik machen



Flötenkurse für Neueinsteigende und Fortgeschrittene

Neben der Handhabung der Blockflöte werden in diesen Kursen unter anderem Anblas- und Atemtechnik, Tongestaltung, rhythmische Sicherheit, Notenschrift sowie Repertoire von der Renaissance bis zur zeitgenössischen Musik vermittelt.

Der Anfängerkurs für Kinder beginnt auf der Sopranblockflöte. Bringen Sie bitte bereits vorhandene Sopran-(C)Flöten zur ersten Kursstunde mit. **Vor dem Neukauf halten Sie bitte erst Rücksprache mit der Kursleiterin.** Wenn Sie zum Schnuppern kommen möchten, rufen Sie uns einfach an.

Unsere Flötenkurse finden nachmittags statt. Die exakte Startzeit können Sie bei uns erfragen bzw. stimmen wir mit Ihnen nach dem Stundenplan Ihres Kindes ab.

130 bis 134	A	Dienstag	12.09.2023	12 Kurstage
	B	Dienstag	30.01.2024	19 Kurstage
		Dauer	30 bis 45 Minuten	
		Gebühr	abhängig von Kurslänge und Gruppengröße	
135 bis 139	A	Mittwoch	13.09.2023	13 Kurstage
	B	Mittwoch	31.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	30 bis 45 Minuten	
		Gebühr	abhängig von Kurslänge und Gruppengröße	
		Leitung	Beate Brunst-Sprenger	

- ! Kinder, die bereits Vorkenntnisse im Flötenspiel haben, können jederzeit **in laufende Kurse einsteigen oder einen individuellen Termin zum Vorspielen ausmachen.** Rufen Sie uns einfach an.

Dabeisein ist alles

Daher stellen wir Ihnen gern eine **Bescheinigung für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft** aus. In Einzelfällen sind auch Ermäßigungen möglich. Sprechen Sie uns an.

➤ Musikkurs – für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Hier gibt es Raum, die Stimme zu entdecken, miteinander zu singen, in einen ersten musikalischen Dialog mit dem Kind zu treten. Mit traditionellen Liedern, Reimen und altersgerechten Instrumenten werden Eltern und Kinder Freude am gemeinsamen Musikerlebnis haben. Musik und Bewegung kann zum integrativen Bestandteil des Familienlebens werden. Die Freude am Zuhören und Musizieren – auch zu Hause – wird gefördert.

140	A	Dienstag	17.10.2023	16 Kurstage
	B	Dienstag	16.04.2024	13 Kurstage
		Dauer	15:00 bis 15:45 Uhr	
		Gebühr	A: 72,00 Euro / B: 58,50 Euro	
		Leitung	Gertrud Weyhofen	

➤ Musikkurs – für Kinder ab 4 oder 6 Jahren

Wir gehen zusammen auf eine musikalische Entdeckungsreise: Wie klingen eine Trommel, eine Rassel, Klanghölzer und mein Körper? Wir werden Lieder singen, Geschichten mit Musik gestalten und viele jahreszeitliche Abenteuer erleben. Die Eltern werden zum Publikum und erleben kleine musikalische Vorträge. Manchmal wird hier auch der Weg zu einem Instrument entdeckt.

141	A	Dienstag	17.10.2023	16 Kurstage
	B	Dienstag	16.04.2024	13 Kurstage
		Dauer	16:00 bis 17:00 Uhr	
		Gebühr	A: 96,00 Euro / B: 78,00 Euro	
		Leitung	Gertrud Weyhofen	

I In Kooperation mit
der Musikakademie der
Stadt Kassel »Louis Spohr«

MUSIK
AKADEMIE
DER STADT KASSEL
»Louis Spohr«

Kassel documenta Stadt

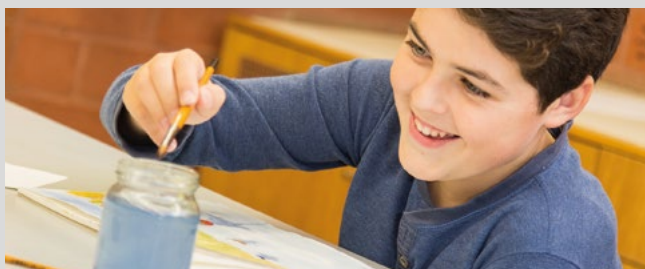


Kreativ sein

📌 Liest du mir was vor?

Gemeinsame Vorlesezeit ist ein schönes Ritual, aber im Alltag bleibt oftmals nicht genügend Zeit dafür. Viele Kinder lauschen gespannt den Geschichten, aber nur Dreiviertel der Kinder können in der vierten Klasse richtig lesen. Wir wollen uns ohne Druck gegenseitig vorlesen, vielleicht etwas dazu malen und auf jeden Fall eine gute und entspannte Zeit genießen.

150	A	Mittwoch	13.09.2023	14-täglich
	B	Mittwoch	31.01.2024	14-täglich
		Dauer	15:15 bis 16:00 Uhr	
		Gebühr	kostenfrei	
		Leitung	Heike Knabe-Schneider	



📌 Entdecke den Künstler in Dir: Kunst für Kinder und Jugendliche

Kinder verfügen über eine natürliche Kreativität, die bestmöglich gefördert werden sollte. Echte Talente müssen entdeckt und unterstützt werden und zusätzlich zum Kunstunterricht in der Schule den nötigen Raum finden, sich weiterzuentwickeln. Künstlerisches Wirken erweitert den Horizont, festigt die Persönlichkeit und steigert das Selbstwertgefühl! Hier wird unter kunstpädagogischer Anleitung gezeichnet, gemalt, geklebt und in verschiedenen Techniken mit bildnerischem Gestalten experimentiert.

151	A	Mittwoch	13.09.2023	13 Kurstage
	B	Mittwoch	24.01.2024	9 Kurstage
	C	Mittwoch	17.04.2024	11 Kurstage
		Dauer	16:00 bis 17:30 Uhr	
		Gebühr	A: 104,00 Euro / B: 72,00 Euro / C: 88,00 Euro	
	Leitung	Wilhelm Dusil		

! **Beim ersten Treffen** findet die Materialbesprechung statt.



➤ Nähkurs – für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Wir nehmen uns ein Wochenende Zeit zum Nähen. Aus schönen Stoffen oder lieb gewordenen Resten nähen wir alles, was uns Spaß macht. Ob kleine oder große Projekte, je nach Kenntnisstand kann hier jeder kreativ werden und erhält individuelle Unterstützung, um die schönsten Dinge zu zaubern.

152 A	Mittwoch	04.10.2023	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	14.10.2023 und Sonntag, 15.10.2023	
B	Mittwoch	14.02.2024	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	24.02.2024 und Sonntag, 25.02.2024	
	Dauer	Mittwoch: 18:00 bis 20:00 Uhr Samstag und Sonntag: 10:00 bis 15:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro (ein Elternteil inklusive)	
	Leitung	Wagma Haqmal-Sedqi	

- ! Bei der **Vorbesprechung** erfährst Du, was Du für den Kurs benötigst. Bringe gerne eigene Ideen, Schnittmuster, Vorlagen oder Fotos mit. Erst danach sollten Stoffe etc. gekauft werden.
- ! **Kinder ab 8 Jahren** kommen mit einem Erwachsenen, **Jugendliche ab 14 Jahren** können auch alleine teilnehmen.

Wir suchen für unsere Arbeit in der Schwangerschaftsberatung gut erhaltene:

- **Babykleidung**
- **Kinderkleidung bis 122**
- **Umstandskleidung**
- **Kinderwagen / Geschwisterwagen / Kiddyboards**

Abgabe oder telefonische Kontaktaufnahme:
 Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel
 Die Freiheit 2, 34117 Kassel
 Telefon 0561 7004-236



Kochen und Backen

📌 **Kochen mit Oma und Opa – für Kinder ab 5 Jahren**

Was gibt es Schöneres als die gemeinsame Zeit mit Oma und Opa? Heute wird gemeinsam geschnippelt, gekocht und dekoriert für allerlei Leckereien, die allen schmecken. Sollten Oma und Opa keine Zeit haben, sind hier auch Papas und Mamas willkommen. Denkt an eine Dose für Kostproben für zu Hause.

160	A	Samstag	04.11.2023	1 Kurstag
	B	Samstag	03.02.2024	1 Kurstag
	C	Samstag	04.05.2024	1 Kurstag
		Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
		Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)	
	Leitung	Roland Drückler		

📌 **Backkurs – für Kinder ab 10 Jahren**

Wir wollen zusammen herzhaftere Brezeln und süße Cupcakes backen. Außerdem stellen wir unsere eigene Schokocreme her, die deutlich gesünder ist als gekaufte und dazu auch noch viel besser schmeckt!

161		Samstag	11.11.2023	1 Kurstag
		Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
		Gebühr	25,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Wagma Haqmal-Sediqi	





Wir bauen uns ein Lebkuchenhaus – für Kinder ab 4 Jahren

Werde dein eigener Baumeister, gestalte das Haus nach deinen Ideen und vor allem mit deinen Lieblingsnaschereien. Die Zutaten für Honigkuchen etc. sowie Figuren und Beleuchtung werden gestellt, das Naschwerk zum Verzieren bringt ihr nach eigenem Geschmack mit.

162	Samstag	18.11.2023	1 Kurstag
	Dauer	10:30 bis 13:30 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)	
	Leitung	Edelgard Geitz und Elisa Sohns	

- ! **Teilnahme** nur in Begleitung eines Erwachsenen je Kind.
- ! **Maximal 8 Kinder mit Begleitung** können teilnehmen.
- ! **Weitere Lebkuchenhäuser** kosten jeweils 10,00 Euro.

Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Koch- und Backkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!

Wir empfehlen Ihnen, zu allen angebotenen Kinderbackkursen Transportbehältnisse mitzubringen, damit die Backwaren sicher nach Hause kommen.

📌 Familienküche – für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Kinder lieben Essen, das Spaß macht – Mütter und Väter lieben einfache Gerichte, die schnell zu kochen sind. Hier trifft beides aufeinander, und wir wollen zusammen ein tolles Küchenfest feiern.

163	Samstag	10.02.2024	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)	
	Leitung	Edelgard Geitz	

📌 In der Osterbäckerei – für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Wir backen gemeinsam österliches Gebäck zum Selberschlemmen oder zum Verschenken. Da ist bestimmt für jeden etwas dabei.

164	Samstag	16.03.2024	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)	
	Leitung	Yael Vieira	

caritas

**Wir sind
für Sie da!**

Allgemeine Sozialberatung
Schuldnerberatung
Betreuungsverein
Bahnhofsmision
Wir jungen Alten
Migrationsberatung
Wohnraumberatung
Ambulante Pflege

CARITASVERBAND
NORDHESSEN-KASSEL E.V.
Die Freiheit 2, 34117 Kassel
Telefon 0561 - 70 04 - 211



www.caritas-kassel.de

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)

Ferienprogramm

In den Osterferien

Der Holzwurm ist drin für 8- bis 12-Jährige

Beim Bau der eigenen Werkzeug- oder Schatzkiste lernen die Kinder Spannendes über den vielseitigen Werkstoff Holz. Gehämmert, geleimt, gesägt und geschraubt wird unter Anleitung der freiwilligen Helferinnen und Helfer und des hauptamtlichen Mitarbeiters der Holzwerkstatt „Wir jungen Alten“ des Caritasverband Nordhessen-Kassel e.V.

180	Montag	25.03.2024 bis Donnerstag, 28.03.2024
	Dauer	8:30 bis 12:30 Uhr
	Gebühr	72,00 Euro inkl. Materialkosten
	Leitung	Peter Freund

- !** **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.
- !** **Ort:** „Wir jungen Alten“, Frankfurter Straße 207
- !** **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk



Leckerschmecker Kochentdecker für 7- bis 12-Jährige

Drei Tage lang haben wir gemeinsam viel Spaß an Herd und Pfanne. Dafür sorgen die kinderleichten Rezepte für Kochentdeckerinnen und Kochentdecker und eine Küche, in der ohne Eltern nach Herzenslust gezaubert werden darf.

181	Montag	25.03.2024 bis Mittwoch, 27.03.2024
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	75,00 Euro inkl. Umlage
	Leitung	Edelgard Geitz und Stephan Wittich



In den Sommerferien

Der Holzwurm ist drin für 8- bis 12-Jährige

(Kursbeschreibung siehe linke Seite, Kursnummer **180**)

182	Montag	15.07.2024 bis Freitag, 19.07.2024
	Dauer	8:30 bis 12:30 Uhr
	Gebühr	90,00 Euro inkl. Materialkosten
	Leitung	Peter Freund

- ! **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.
- ! **Ort:** „Wir jungen Alten“, Frankfurter Straße 207
- ! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

Eine kulinarische Reise um die Welt für 7- bis 12-Jährige

Wir reisen drei Tage um die Welt und probieren leckere Gerichte aus verschiedenen Ländern. Ganz nebenbei lernen wir etwas über diese Länder.

183	Dienstag	16.07.2024 bis Donnerstag, 18.07.2024
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	75,00 Euro inkl. Umlage
	Leitung	Yael Vieira

Geben Sie Ihrem Kleinen doch mal ein Stück Holz in die Hand...



HABA® *Milch Kruse®*

schöner • spielen
Kindgerechtes Spielzeug

Kassel • Treppenstr. 15 • Tel. 1 72 06

Kess-erziehen – Online Kurse

Was ist Kess-erziehen?



K wie kooperativ. Eltern und Kinder/Jugendliche können gut zusammenarbeiten. Sie verabreden gemeinsam Regeln und lösen Konflikte gemeinsam.

E wie ermutigend. Väter und Mütter nehmen ihre Kinder/Jugendlichen so an, wie sie sind, und fördern ihre Selbstständigkeit.

S wie sozial. Eltern und Kinder/Jugendliche sind gleichwertig. Mütter und Väter achten die sozialen Grundbedürfnisse der Kinder/Jugendlichen und legen Wert darauf, dass diese auch die Bedürfnisse der Eltern respektieren.

S wie situationsorientiert. Mütter und Väter berücksichtigen die Bedingungen, die im Moment gegeben sind, und achten auf die vorhandenen Möglichkeiten bei sich wie bei den Kindern/Jugendlichen.



➤ Von Anfang an – für Eltern von 0- bis 3-jährigen

Dieser Kurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern.

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Ein neues Leben beginnt – Beziehung aufbauen
- Ermutigt die Welt erkunden – Selbstständigkeit fördern
- Kompetenz erleben – Konfliktsituationen kess angehen
- Selbstbewusst werden – für sich sorgen
- Ich bin ich – Gemeinschaft leben

190	A	Mittwoch	15.11.2023	5 Kurstage
	B	Donnerstag	22.02.2024	5 Kurstage
		Dauer	20:00 bis 22:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 40,00 Euro inkl. Elternhandbuch	
		Leitung	Monika Goldbach	

Weniger Stress. Mehr Freude.

Dieser Kurs stellt die durch Ermutigung gestützte Entwicklung des Kindes und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen – Probleme lösen

191	A	Donnerstag	18.01.2024	5 Kurstage
	B	Mittwoch	21.06.2023	5 Kurstage
		Dauer	20:00 bis 22:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 40,00 Euro inkl. Elternhandbuch	
		Leitung	Monika Goldbach	

! Ihre Anmeldung und Fragen zu den Online-Angeboten richten Sie bitte an Frau Hasenauer von der Abteilung Lebensalter und Familie des Bischöflichen Generalvikariats unter Telefon 0661 87-353 oder per E-Mail an familieundbeziehung@bistum-fulda.de.

! Weitere Informationen finden Sie unter www.kess-erziehen.de

72 STUNDEN
UNS SCHICKT DER HIMMEL
Die Sozialaktion des
BDJ in Deutschland

www.72stunden.de

18. - 21. April 2024

**BIST DU
DABEI?**

Anmeldung und Info:
www.72stunden.de
Kontakt zur Diözesanstelle Fulda:
72stunden@bistum-fulda.de oder 0661/87-120

BDJ Bund der Deutschen
Katholischen Jugend
Diözesanverband Fulda

Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel



Elterntreff

In regelmäßigen Abständen treffen wir uns, um unter qualifizierter Anleitung verschiedene interessante Erziehungsthemen zu erörtern. Neben solchen Themen, wie z. B. „Stressfrei erziehen“ oder „Grenzen setzen“ bieten diese Abende auch Raum zum Austausch. Gemeinsam entscheiden Sie, welches Thema als nächstes dran ist.

Die Termine für die sechs Kurstage:

25.09.2023, 06.11.2023, 29.01.2024, 11.03.2024, 06.05.2024 und 10.06.2024

192	Montag	25.09.2023	6 Kurstage
	Dauer	20:00 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	36,00 Euro	
	Leitung	Sabina Klein	



In Kooperation mit der
Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel
 Weitere Angebote finden Sie im Internet
 unter <https://evfbs-ks.de>

Kooperation mit Jugend und Junge Erwachsene, Regionalstelle Kassel



➤ Komm mit nach Taizé!

Taizé ist ein kleiner Ort in Frankreich. Junge Menschen aus der ganzen Welt strömen jährlich dorthin, um mit der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé zu beten und zu leben. Lass dich darauf ein und genieße in dieser Woche eine ganz besondere Atmosphäre, lerne Jugendliche aus allen Teilen Europas kennen und komme deinem Glauben auf die Spur!

Sonntag	22.10 bis Sonntag 29.10.2023	8 Tage
Gebühr	180,00 Euro	
Leitung	Maike Pichler	

! **Weitere Informationen** finden Sie, dem QR Code folgend, unter www.jugend-bistum-fulda.de

