



Liebe Eltern,

passend zum Frühling starten einige Kursangebote der Gesunden Familiengrundschule Walheim. Falls für Sie oder Ihre Kinder etwas Interessantes dabei ist, freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.

Herzliche Grüße

Susanne Sommerhoff (susanne.sommerhoff@ggs-walheim.de)

Sicher, schlagfertig und selbstbewusst – WenDo Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

Dienstag 5.4.22 + Mittwoch 6.4.22 von 12-16 Uhr in der Schule

Kennst Du das auch.....

dass Dein Bruder/Deine Schwester Dich ständig piesacken?

dass Du alleine im Dunkeln Angst hast?

dass Dich jemand so anfasst wie Du das nicht willst?

dass Dir keiner zuhört?

dass Du neugierig bist was alles in Dir steckt?

Ja? – na wie wäre es dann mit WenDo?

WenDo heißt „Weg der Frau“ und wird von Frauen an Mädchen und Frauen weitergegeben.

Du lernst: Deinen Gefühlen zu vertrauen, d.h. Gefahren zu erkennen, Situationen einzuschätzen, Dich ernst zu nehmen.

Du übst für den Alltag: d.h. Du zeigst was Dich stört und findest heraus wozu Du Deine Power einsetzen möchtest.

Du übst für den Notfall: d.h. kämpfen, schreien, treten, losreißen, weglaufen, Hilfe holen, alles für Deinen Schutz zu tun.

WenDo ist für alle Mädchen: klein/groß, dick/dünn, laut/leise, schüchtern/mutig, sportlich/unsportlich, kurz-/weit- oder hellstichtig ...

Wenn Du Lust hast teilzunehmen, bring bitte einen Imbiss für die Pause, bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Leiterin: Claudia Becker, WenDo Trainerin, Dipl.Sozialarbeiterin, HP Psychotherapie (www.wendo-aachen.de)

Da es nur 10 Kursplätze gibt, bitte **Anmeldungen** bis spätestens **25.3.22 in der Klasse abgeben**.

Hiermit melden wir unsere Tochter _____, der Klasse _____

zum WenDo-Kurs in der Schule am 5.4. + 6.4.22 von 12-16 Uhr an.

Datum _____

Name _____

Eltern-Kind-Yoga

Donnerstag 28.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 9.6. / 23.6.22 von 16.30-18.00 Uhr in der Schule

Der Kurs ist nach dem Konzept des Eltern-Kind-Yoga von Andrea Helten aufgebaut und beinhaltet die Bausteine Loslassen, Verbinden, Stärke.

Auf spielerischer und kreativer Weise werden Yogatechniken vermittelt und geübt. Es entsteht ein gemeinsamer Raum, indem wir uns auf eine kreative Reise begeben werden. Dazu werden passive, nicht bewegungsorientierte und aktive, bewegungsorientierte Methoden angewendet, wie z.B. :

- Phantasiereisen
- Atemübungen
- meditative Übungen (mit und ohne Klangschalen)
- Yogaspiele mit Geschichten
- Achtsamkeitsübungen (Wahrnehmung)
- Körperarbeit (Körper- und Dehnübungen/Körperkräftigung)
- Spielerische Massagen
- Übungen aus der Muskelrelaxion (PMR)
- Sinnesübungen

Dabei können sich Mutter/Vater und Kind als Einheit erleben, die Verbindung und das achtsame Miteinander werden gestärkt.

Leiterin: Denise Kammen (Schulsozialarbeiterin, Kinderyogalehrerin und Entspannungstrainerin)

Da es nur Plätze für 5 Paare gibt, bitte **Anmeldungen** bis spätestens **4.4.22 in der Klasse abgeben**.

Hiermit melden wir _____ + _____ Klasse: _____

uns zum Eltern-Kind-Yoga Kurs in der Schule vom 28.4.- 23.6.22 von 16.30-18.00 Uhr an.

Datum _____ Unterschrift: _____

Vater-Kind-Nachmittag: Natur mit allen Sinnen erleben – „Sinn“volle Naturerfahrungen

Freitag, 6.5.2022 15.30 -18.30 Uhr in Walheim

Gemeinsam erleben wir im Wald und auf der Wiese die Natur und nehmen diese mit allen Sinnen wahr. Wie riecht der Wald? Wie fühlen sich Naturgegenstände mit geschlossenen Augen an? Wer hört die Vögel mit geschlossenen Augen? Wie schmeckt die Natur? Wie sieht ein Brennhaar von einer Brennessel aus? Naturerfahrungsspiele helfen uns dabei, die Sinne zu schärfen und die Schätze der Natur zu entdecken. Spielerisch erkennen und erforschen wir Pflanzen und Naturmaterialien, die wir im Wald und auf der Wiese entdecken.

Leiterin: Mo Hilger (NaturErlebnis-Werkstatt)

Anmeldungen bitte bis spätestens **4.4.22 in der Klasse abgeben**.

Hiermit melden wir _____ + _____ Klasse: _____

uns zum Vater-Kind-Nachmittag am 6.5.22 von 15.30-18.30 Uhr an.

Datum _____ Unterschrift: _____