

Kreative Workshops

- **Kreative Kinderbetreuung.** Die Kreativität der Kinder wird durch Basteln und Malen gefördert. Auf spielerische Weise arbeiten Kinder mit Pappe, Kinderschere, Pinsel, Stiften, Malfarben und Kleber. Dadurch werden bewusst die motorischen Fähigkeiten entwickelt und geschult. Für Kinder schon ab 2,5 Jahren. Donnerstags und samstags von 11:00 bis 20:00 Uhr.
- **Sport Stacking.** Bei diesem Geschicklichkeitssport werden Plastikbecher zu Pyramiden auf- und abgestapelt. Sport (Speed) Stacking aktiviert durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand und das Überkreuzen der Gesichtsmitte beide Gehirnhälften. Es werden neue Verknüpfungen gebildet, neue „Nervenstraßen“ gebaut. Speed Stacking fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit.
- **Theater. Mimik, Gestik & Körpersprache.**
- **Tanz:**
 - ✓ Hip-Hop & RnB
 - ✓ Abiballtanz-Hochzeitstanz 5x á 2Std.
 - ✓ **Ballett.** Eine Verbindung von anatomisch korrekter Haltungsschule mit künstlerischem Anspruch auf ganzheitliche Bewegung, ohne Druck und Drill, gewürzt mit Humor und Lebensfreude. Ballett ist in dieser Gruppe die Grundlage zur Haltungsschule und Prävention von Haltungsschäden sowie zur Korrektur von bereits entstanden Haltungsschwächen.
 - ✓ **Hoop Dancing.** Der Kult-Klassiker ist zurück: Hula-Hoop! Der Sport und Fitnesstrend - tanzen mit Hula Hoop Reifen für Jung und Alt. Gruppen: 9-12J., 13-15J., ab 16J. Mit den Reifen trainieren Sie Taille und Hüften noch effektiver! So macht Fitness Spaß!
- **Basteln, Stricken, Nähen, Quirling, Dekoupage, Topiari, Pappmaché.**
- **„Meisterwerk in ein paar Stunden“.** Bleistiftzeichnen, Pastell, Aquarell, Malstifte und Acryl.
- **Schmuck-Design.** Modeschmuck selbst kreieren.
- **Scrapbooking:**
 - ✓ Reise Minialbum/Travel Mini Album. Ca.8-10 Seiten, 13x18 cm (in Englisch/Deutsch).
 - ✓ Scrapbook-Seite 30x30 cm/Scrapbook page 12"x12" (in Englisch/Deutsch).
 - ✓ Notitzblock/Notepad (in Englisch/Deutsch).
 - ✓ 2 x Gruß-Geburtstagskarten/birthday cards (in Englisch/Deutsch).
- **Kreativ- BildungsWorkshops:**
 - ✓ Geographie und Länderkunde
 - ✓ Sprachcoaching und Reiselexikon
 - ✓ Astronomie
 - ✓ Präsentationstechniken
- **MENTALES TRAINING**
 - ✓ **„Geführte imaginäre Traumreisen für junge Erwachsene“**

Mit geführten Traumreisen führe ich Sie durch die unglaubliche Kraft ihrer Vorstellung und Wahrnehmung auf entspannende und erholsame Fantasiereise. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nach diesem Kurs können Sie sich, durch Erinnerung an die mit den Traumreisen verbundenen Gefühle und Eindrücke, jederzeit wieder diesen Entspannungszustand in der Bewusstheit holen und neue Kraft für sich entdecken.

jeden Donnerstag von 18.30 Uhr bis um 20.30
 - ✓ **„Burnout! Raus aus dem Chaos!“**

Burnout, Stress das Gefühl überfordert, leer und ausgebrannt zu sein. Das überkommt Sie nicht plötzlich, sondern es schleicht sich langsam ein. Der Kurs vermittelt Übungen Warnsignale des Körpers erkennen und achten, persönliche Stressfaktoren, Rollen, Selbstwert, Balance, gesunde Ernährung. Sie lernen achtsam mit sich umzugehen und ihren Alltag mit seinen Herausforderungen ihren Bedürfnissen und ihren Leistungsfähigkeiten anzupassen.

jeden Mittwoch von 18.30 Uhr bis 20:30
 - ✓ **Qualifizierungsworkshops (Gruppen- sowie Einzelsitzungen)**
 - ✓ **Psychotherapeutisches Training (Gruppen- sowie Einzelsitzungen)**
- **Yoga**