



DAS KONZEPT

Das Konzept gliedert sich in 6 Stunden à 45 Minuten auf. Jede Stunde hat ein Thema, welches durch Bewegungsspiele, Elemente aus dem Kinderyoga, und verschiedene Entspannungsübungen unterstützt wird. Die Stundenthemen wie Gefühle, Ängste los lassen, Selbstvertrauen stärken, Vertrauen, Mut und Entspannung, sollen den Kindern die Möglichkeit geben ihre Gefühle kennen zu lernen, sie auszuleben und zu erkennen das jedes Gefühl ihren Platz hat.

BERUFLICHE FÄHIGKEITEN

Fachabitur in Sozial- und Gesundheitswesen
Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

KONTAKTINFORMATIONEN:

Sabrina Berning
Handy: 0160/2972428
E-Mail: sabrinaberning@flows-ochtrup.de
Website: www.flows-ochtrup.de

SO GROSS WIE EINE AMEISE, SO STARK WIE EINE MAUS!!!

DAS KONZEPT DAS KINDER STARK MACHT!

Das bin ich....

Ich heiße Sabrina Berning und bin 37 Jahre alt, wohne in Ochtrup und bin Mama von drei Kindern (2,5,8,13). Durch die Erfahrung in einem Jahrespraktikum im Kindergarten, durch die Arbeit als Yoga Lehrerin, aber auch natürlich durch die Erfahrung als Mama mit meinen eigenen Kindern, habe ich das Konzept entwickelt. In dem Kinder sich als selbstwirksam erleben können.

Kontakt....

Die Stunde findet ab dem 12. 11.20 immer montags um 14. 30Uhr statt.

Vor der ersten Stunde am 12.11. werde ich mich und mein Konzept noch einmal um 14 Uhr vorstellen. Dort haben Sie auch die Möglichkeit mich persönlich kennen zu lernen und auch Fragen zu stellen.

Sollten Sie an diesem Termin keine Zeit haben, dürfen Sie mich auch jederzeit anderweitig kontaktieren.

Ich freue mich sehr auf die Arbeit mit Ihren Kindern!

Groß wie eine Ameise und stark wie eine Maus

Ein Kurs für Kinder im Alter von 4-6 Jahren.

Wann : 12.11; 19.11; 26.11; 03.12; 10.12; und 17.12.20 jeweils um
14:30 Uhr (Dauer 40 Min.)

Infoveranstaltung für die Eltern der teilnehmenden Kinder findet am
12.11.20 um 14:00 Uhr statt.

Inhalte:

- Auseinandersetzung mit Gefühlen
- Vertrauensstärkung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Ängste loslassen
- Stressabbau
- Mut



Durchführung:

Bewegungs- und Yogaeinheiten

Kosten: 10,00€ p. Kind für 6 Einheiten

(Den Rest der Kosten übernimmt der JUVO Ochtrup)



Veranstalter: Verbundfamilienzentrum DRK Kita Stadt und

DRK Kita Niederesch in Kooperation mit dem JUVO

Ochtrup

Eine Voranmeldung ist erforderlich, da die Plätze auf 8 Kinder beschränkt sind.

Kontakt:

DRK Familienzentrum Niederesch, Tel. 02553/9264604 oder unter

kita-niederesch@drk-ov-ochtrup.de