



Freizeitplan September



Fr., 13.09.24 Kinderyoga 14.30 – 16.30 Uhr, mit Fr. Mierow + Fr. Bühler

Wir laden euch ein, mit uns auf eine spielerische Erkundungsreise in die Welt der Yoga-Tiere zu gehen. Ob Hund, Katze oder Kuh - Yoga unterstützt, den eigenen Körper zu verstehen und wahrzunehmen. Dabei geht es nicht vorrangig um bestimmte Positionen und Übungen, die perfekt ausgeführt werden, sondern um den Spaß an der Bewegung. Yoga kann positive Effekte auf Körper und Geist haben und zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden beitragen. Zieht euch bequeme Kleidung an.

Do., 19.09.24 Kunsttherapiegruppe I 10.30-12.30 Uhr mit Fr. Budig

Mi., 25.09.24 Elternwerkstatt 9.30 – 12.30 Uhr mit Fr. Fuchs + Fr. Jäschke

Do., 26.09.24 Kunsttherapiegruppe II 10.30-12.30 Uhr mit Fr. Budig

Fr., 27.09.24 Igel filzen 14.30 Uhr mit Frau Tuschy

Wir möchten mit euch gemeinsam Herbst-Igel filzen. Wir treffen uns in der Einrichtung der Seelensteine und machen uns einen gemütlichen Herbstnachmittag mit Wolle und Seife. Dabei wird etwas mit Wasser und Seife gematscht, damit die kleinen Wollhärchen sich zu einem niedlichen Igel zusammenfügen. Wer Lust und Ausdauer hat kann noch eine Kastanie dazu filzen. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen entspannten Nachmittag mit euch. Für Kinder und Eltern.

[Ferienangebot im Oktober](#)

Mi., 9.10.24 Krav Maga – Varianten des physischen

Konfliktmanagements für Jugendliche ab 12 Jahre 11 - 14 Uhr, mit Trainer Leonard Georgi + Fr. Bühler

Wir wollen mit euch über Konfliktsituationen und Möglichkeiten der Deeskalation sprechen. Es wird aber nicht nur bei Gesprächen bleiben. Wir zeigen euch Techniken mit denen ihr euch verteidigen könnt. Das Training soll euch helfen, Konflikten in Zukunft besser entgegenzutreten zu können. Anhand eurer Erfahrungen erarbeiten wir konkrete Lösungsmöglichkeiten und probieren diese im Rollenspiel aus.

Alter: ab 12 Jahren, **Ort:** Seelensteine - Merseburger Str. 237; **Teilnehmerzahl:** 10;

Eigenanteil: 5 € pro Person; **Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Verpflegung für eine Stärkung in der Pause; **Anmeldungen ab sofort bei Frau Bühler (0175 - 3804449) oder (0345 – 6783767)**

Gefördert durch:

hallesaale*
HÄNDELSTADT

