

# Da steckt Familie drin!

Programmhilights  
Februar 2019

## Gesundheit - Teambildung

### Teambuilding nach Rezept für Genießer

#### Vegetarische Kochkurse mit Insa Tresbach für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Event



Der gemeinsame Kochkurs als Firmenveranstaltung ist ein erfolgreicher Klassiker. Losgelöst von den alltäglichen Hierarchien, tragen Kochkurse für Unternehmen zu einem besseren Wirgefühls bei. Zusammen zu kochen ist das beste Rezept, um im Team gemeinsam etwas zu kreieren. In der Zutatenliste stehen vor allem viel Spaß und gute Laune. Er lässt sich unkompliziert tagsüber oder auch nach Feierabend realisieren. Es werden immer mehrere Gänge gekocht. Während des aktiven Parts, dem Kochen, muss ihr Team zusammen die Aufgabe, nämlich ein schmackhaftes Essen zu kochen, lösen. Die Kolleginnen und Kollegen müssen sich absprechen und die entsprechenden Rezepte untereinander verteilen – das trainiert den Teamgeist. Am Ende steht dann etwas Wohlschmeckendes auf dem Tisch, das man gemeinsam gekocht hat.

Den „krönenden“ Abschluss bildet das kollektive Essen! Während man gemeinschaftlich isst, hat man reichlich Zeit, Gespräche zu vertiefen und Kollegen noch besser kennenzulernen, mit denen man bisher vielleicht weniger Kontakt hatte. Darüber hinaus hat gemeinsames Kochen und Essen immer auch eine emotionale Ebene.

Unser Angebot ist immer „Taylormade“, also auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sprechen Sie uns einfach an!

## Leben mit Kindern

### Und plötzlich bist du da - Frühchen-Treff

Eltern eines Frühchens zu sein bedeutet, eine emotionale Reise mit Höhen und Tiefen, Sorgen

und Freuden, Ängsten und Hoffnung. Der Frühchen-Treff bietet betroffenen Eltern die Möglichkeit, sich in zwangloser Atmosphäre über die besondere Situation auszutauschen und Erlebtes zu teilen. Die Kinder können währenddessen entspannt spielen und die Welt erkunden. Diese Eltern-Kind-Gruppe richtet sich an alle Frühchen und ehemalige Frühchen bis zum Ende der Kindergartenzeit.

**N03050** Beginn: Fr, 25.01.2019  
15:00 - 17:00 Uhr  
Dauer: 6 Nachmittage  
Gebühr: 48,00 € (inkl. MwSt.)

## Leben mit Kindern

### Anleitung für Babysitter für Jugendliche ab 14 Jahren

#### Schwerpunkte des Kurses:

- Entwicklungsstufen des Kindes
- Problematische Verhaltensweisen und Reaktionsmöglichkeiten
- Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Pflege und Sicherheit u. v. a.

Teilnehmer/innen dieses Kurses stehen in unserer Babysitterkartei, die von interessierten Eltern eingesehen werden kann. Zertifikat nur bei vollständiger Teilnahme. Bitte einen Ordner und Schreibzeug mitbringen.

**N05005** Beginn: Di, 05.02.2019  
17:00 - 19:00 Uhr  
Dauer: 4 Nachmittage  
Gebühr: 30,00 € (inkl. MwSt.)

## Gesundheit

### Feldenkrais® - Methode - Bewusstheit und Bewegung

Sind Sie neugierig, wie Sie sich auch anders bewegen können? Oder fühlen Sie sich im Alltag festgefahren und verspannt, schmerz anfällig oder gestresst? Ich lade Sie ein, mit der Feldenkrais® - Methode neue Beweglichkeit und Stabilität zu entdecken.

In langsamen, mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen (meistens auf dem Boden liegend) finden wir den eigenen Rhythmus. Indem der gesamte Körper und die Atmung in die Bewegungen mit

einbezogen werden, können Spannung und Ungleichgewicht gelindert werden. Die neuen Erfahrungen können in den Alltag übertragen werden.

**Bitte mitbringen:** Warme Kleidung, Socken, Fleece-Jacke o. ä. und evtl. eine Decke.

**N17002** Beginn: Do, 07.02.2019  
19:00 - 20:30 Uhr  
Dauer: 8 Abende  
Gebühr: 56,00 € (inkl. MwSt.)

## Gesundheit

### Franklin® - Workshop „Freie Atmung und beweglicher Brustkorb“

Es sind noch Plätze frei!

Ein Franklin®-Methode Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination, welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz. Die Anatomie wird auf lebendige Art und Weise in Erfahrung gebracht und verhilft uns zu Einsichten in die Funktion unseres Körpers.

**N16018** Beginn: Sa, 09.02.2019  
10:00 - 13:00 Uhr  
Dauer: 1 Vormittag  
Gebühr: 40,00 € (inkl. MwSt.)

## Fort- und Weiterbildungen

### Last-Minute-Spanisch für Anfänger

Falls Sie demnächst bei Ihrem (Kurz-)Urlaub z.B. auf Mallorca, Kanarischen Inseln oder Barcelona oder... auf Spanisch eine Tasse Kaffee bestellen, eine Zimmerreservierung vornehmen, auf dem Markt einkaufen oder kurze Bekanntschaften sprachlich verstehen wollen, dann nehmen Sie an unserem Kurzlehrgang Spanisch teil. An sechs Tagen (jeweils 90 Minuten) lernen Sie intensiv sich in einigen Sprachsituationen sprachlich zu retten, ohne z.B. auf's Englische ausweichen zu müssen.

**N15012** Beginn: Mo, 18.02.2019  
10:45 - 12:15 Uhr  
Dauer: 6 Vormittage  
Gebühr: 45,00 € (inkl. MwSt.)



Evangelische  
Familien-Bildungsstätte  
Emden

www.efb-empden-leer.de