

HEUTE FÜR SIE IM HAUS:

MITTWOCH, 15.05.2024

## IMPULSE IM ELTERNCAFÉ IM 2. OG

Ab 09:00 Uhr

Gesundheitscafé mit Impuls zum Thema:

**„Selbstbehandlung von Verletzungen bei Kindern mit Homöopathie“**

Mit Yvonne Beutelrock; Verein für Homöopathie und Gesundheitspflege Ulm/Neu-Ulm e.V.

**FOLGENDE KURSE SIND IN DER 15,00 € - FLAT ENTHALTEN:**

- CO-WORKING-SPACE MIT KINDERBETREUUNG
- FINDE DEINE MITTE MIT YOGASANA
- NÄHSTUDIO
- AQUARELL – MISCHTECHNIK
- WACHSEN MIT BABY
- SMARTH FITNESS
- HARMONISCHE BABYMASSAGE



## Co-Working-Space mit Kinderbetreuung

Die gelungene Alternative zum Homeoffice / 09:00-12:00 Uhr / 11 Studierzimmer, 1. Stock

Seit 2021 gibt es in unserem Haus einen CoWorkingSpace für Eltern. Von Mittwoch bis Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr können Sie Ihr Kind (sofern es noch nicht im Kindergarten ist) bei unserer Kinderbetreuung abgeben und nebenan an einem Arbeitsplatz Ihr Notebook aufschlagen. LAN, WLAN und ein WLAN-Drucker stehen Ihnen ebenso zur Verfügung wie die Cafeteria mit Kaffee-Automat einen Stock höher. Im ruhigen Arbeitsraum ist Platz für bis zu 6 Personen, Sie können aber Ihr Notebook ebenso mit in die Cafeteria nehmen und ungezwungen andere Mütter und Väter in ähnlicher Situation kennenlernen. Sollte Ihr Kind Sie sehr vermissen oder brauchen, sind Sie jederzeit in der Nähe. Trotzdem können Sie sich ganz anders auf Ihre Arbeit konzentrieren als zuhause.



## Harmonische Babymassage

ach Bruno Walter von 0 - 6 Monate / 11:00 – 12:00 Uhr / 34 PEKiP-Raum, 3. Stock (3a)

Grundlage der "Harmonischen Babymassage" ist die aus Indien stammende Leboyer-Massage, die Bruno Walter an unseren Kulturkreis angepasst, verändert und weiterentwickelt hat. Diese Massage ist eine Möglichkeit, alle Sinne des Babys zart zu wecken.

Sie fördert auf spezifische Weise motorische und geistige Fähigkeiten des Kindes und ist durch ihre ausgleichende Wirkung eine willkommene Hilfe im täglichen Umgang mit dem Kind. Duft, Farbe und Musik setzen durch ihren gezielten Einsatz positive Sinnesreize.



## Aquarell – Mischtechnik

auch für AnfängerInnen geeignet / 09:30 - 11:30 Uhr / 21 Atelier, 2. Stock

Der Kurs bietet Anfängern die Möglichkeit, verschiedene Techniken Schritt für Schritt zu erlernen. Es ist verblüffend, in welcher kurzen Zeit jeder Teilnehmer die reizvollsten Aquarelle zu malen erlernt. Lassen Sie sich durch Demonstrationen anregen!



## Wachsen mit Baby

Mit Carolin Scheitterlein / 09:00 - 10:30 Uhr / 34 PEKiP-Raum, 3. Stock (3a)

WACHSEN mit Baby richtet sich an Eltern mit ihrem Baby im Alter von 0-1 Jahr. Nach einer Beobachtungszeit zu Beginn, widmen wir uns den Themen der Kinder mit individuellen Spiel- und Bewegungsanregungen. Dabei passen wir uns an das Tempo der Kinder an und haben die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes im Blick. In einer anschließenden Austausch-Runde sprechen wir über Themen rund um das erste Lebensjahr. Fachliche Informationen und Inputs und persönliche Erfahrungen der KursteilnehmerInnen bereichern den Austausch.



## SMARTh Fitness

weil Fitness nicht nur Trainingssache ist! / 09:45 - 10:45 Uhr / 05 Pavillon, EG

Als Mutter den Alltag, Haushalt, Job und Familie meistern, aber dabei sich selbst nicht vergessen – manchmal eine echte Herausforderung und genau für diese Herausforderung machen wir dich fit: mit abwechslungsreichen Workouts arbeiten gemeinsam mit dir an deiner Ganzkörperfitness; stärken dabei deine Ausdauer, Kraft, Flexibilität und vor allem auch deinen Beckenboden sowie deine Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur. An unseren Kursen kannst du mit oder ohne Baby teilnehmen. Die meisten SMARTh Mamis kommen mit Baby und bringen eine Tragehilfe mit. Hast du keine, kannst du dir kostenlos eine während der Trainings ausleihen. SMARTh Mama Fitness ist deine effektive Auszeit der Woche, auf die du dich am meisten freust – wir freuen uns auf dich! Let's train SMARTh!



## Nähstudio

14-tägig / 09:00 - 11:15 Uhr / 35 Nähwerkstatt, 3. Stock (3a)

Ein spezielles Angebot für Geübte und Ungeübte, die nur punktuell fachlichen Rat und Hilfe brauchen.

Dies alles ist möglich im Nähstudio:

- Zuschneiden und Anprobieren neuer Kleidungsstücke
- vorhandene Garderobe abändern oder modisch ausgestalten
- schwierige Details wie Kragen, Taschen unter Anleitung erarbeiten und
- all die Dinge, die Sie erledigen wollen.

Es kann auch Kleidung für Kinder genäht werden.



## Finde deine Mitte mit Yogasana

in der Tradition von B.K.S Iyengar  
09:00 – 10:00 Uhr / 33 Bewegungsbühne, 3. Stock (3b)

Der Fokus in diesem Yogaunterricht in der Tradition von B.K.S Iyengar liegt auf stimmigen Übungsabfolgen, einer korrekten Ausrichtung des Körpers und präzisen Ansagen. Eine regelmäßige Yogasana-Praxis bewirkt Dehnung, Kräftigung, schult die Selbstwahrnehmung, verbessert das Alignment der Gelenke aus einer stabilen Basis heraus und bereitet den Körper für ein besseres Gelingen komplexer Yoga-Haltungen vor.

Die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in den Asanas verleiht dem ganzheitlichen Energiefluss Raum sich nach innen und außen zu entfalten.

Auch für Anfänger geeignet.