

ACHTSAMKEIT, DIGITALE MEDIEN, ERZIEHUNG UND BECKENBODEN-TRAINING

Hilfreiche Infoveranstaltungen und Workshops für Eltern ab Februar in der Feierwerk Funkstation

Kinder zu erziehen und eine Familie zu organisieren waren schon immer herausfordernde Aufgaben, in Zeiten der Corona-Pandemie sind sie es mehr denn je. Damit Eltern den **Alltag besser meistern** können, startet die **Feierwerk Funkstation (Margarete-Schütte-Lihotzky-Straße 36, 80807 München)** ab **Dienstag, 9. Februar** eine neue Reihe von **Infoabenden und Workshops**, die hilfreiche Tipps und Unterstützung bieten.

Im **virtuellen Kurs „Achtsamkeit - Bewusster leben und Stress reduzieren“** kann ab **Dienstag, 9. Februar**, in vier Terminen jede*r lernen, mit kleinen, effektiven Übungen schnell wieder aus dem Stress zu kommen. Bei der **virtuellen Infoveranstaltung „Aufwachsen mit digitalen Medien?!“** erfahren Eltern am **Freitag, 26. Februar**, wie sie Kinder im Alter von bis zu sechs Jahren beim Hineinwachsen in die digitale Welt begleiten können. Es gibt Tipps für den Alltag und genügend Raum, um eigene Fragen zu stellen. Für Mütter zur Rückbildung und für alle Frauen, die ihren Beckenboden stärken wollen, findet ab **Freitag, 26. Februar ein Beckenboden-Workshop** mit vier Terminen statt. **„Wenn sich andere in die Erziehung einmischen“** ist das Thema für Eltern von Kindergartenkindern am **Donnerstag, 11. März**. Teilnehmer*innen erfahren, wie sie in solchen Situationen souverän reagieren und haben ausreichend Zeit, Fragen zu stellen.

Der Achtsamkeits-Kurs und die Infoveranstaltung „Aufwachsen mit digitalen Medien?!“ finden virtuell statt. Die weiteren Veranstaltungen sind aktuell als Präsenzveranstaltungen geplant - mit begrenzter Teilnehmer*innenzahl, ausreichend Abstand und den entsprechenden Hygienemaßnahmen. Wenn es aufgrund der Pandemie-Entwicklung nötig ist, werden sie ins Netz verlegt und ein Link zur Teilnahme verschickt. Eine Übersicht der Corona-bedingten Änderungen im Programmablauf gibt es [hier](#) oder auf funkstation.feierwerk.de.



Das Gedankenkarussell stoppen, dem Termindruck entkommen, gut schlafen und **mehr Selbstfürsorge** lernen. Wie das geht, erfahren Teilnehmer*innen in vier Terminen beim Kurs **„Achtsamkeit - Bewusster leben und Stress reduzieren“**. Neben einigen theoretischen Grundlagen werden verschiedene **Achtsamkeitsübungen** vermittelt. Sie können einfach in den Alltag eingebaut werden, um dem Dauerstress zu entkommen. Der Kurs findet **virtuell** im zweiwöchigen Rhythmus jeweils **Freitag, am 09.02., 23.02., 09.03. und 23.03. von 19:00 bis 20:00 Uhr** statt. Teilnahmegebühr: 50 Euro für 4 Termine. **Anmeldung bis Sonntag, 31.01. bei Sina Schwenninger unter 01522/9861107 oder sina.schwenninger@gmx.de**. Für den Kurs bitte bequeme Kleidung anziehen, eine kleine Decke und wenn möglich eine Isomatte bereitlegen.



unsere Veranstaltungen und Angebote werden gefördert aus Mitteln der LH München

Die virtuelle Infoveranstaltung „**Aufwachsen mit digitalen Medien?!**“ richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von bis zu sechs Jahren. Der **Medienexperte** Stephan Urbanski vermittelt **Wissen, Tipps und konkrete Empfehlungen zum Umgang mit mobilen Geräten, TV, Hörmedien, Games und Internet**. Dabei geht es beispielsweise um Fragen wie: Ab welchem Alter soll Kindern der Zugang zu Tablet oder Smartphone ermöglicht werden? Wie viel Zeit darf/soll ein Kind mit digitalen Medien verbringen? Soll es überhaupt Zeit damit verbringen? Sind digitale Medien in der KITA sinnvoll? Bei den Antworten sind viele Eltern ratlos und die Meinungen gehen auseinander. Was sagen Wissenschaft und Fachkräfte dazu? Diese Fragen werden beantwortet und es bleibt genügend Zeit, um eigene zu stellen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Verein Stadtteilarbeit am **Freitag, 26. Februar von 19:00 bis 20:30 Uhr virtuell** statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. **Anmeldung bis Mittwoch, 24. Februar bei Sybille Schlamp unter 089/552980-61 oder anmeldungfunkstation@feierwerk.de.**

Beckenboden-Workshop: Bei diesem Bewegungsworkshop in vier Teilen geht es um die **Kräftigung der Körpermitte**, also den Beckenboden und den unteren Rücken. Mit Übungen aus dem **Faszientraining und der Achtsamkeit** können Frauen auf einfache, kreative Art und Weise dem Beckenboden zu mehr Elastizität und gleichzeitig Kräftigung verhelfen. Der Kurs ist **zur Rückbildung geeignet**. Er findet jeweils **freitags, am 26.02., 05.03., 12.03., und 19.03. von 19:00 bis 20:30 Uhr** statt. Teilnahmegebühr: 40 Euro für 4 Termine bzw. 12 Euro pro Termin. Bei Bedarf kann eine Ermäßigung gewährt werden. **Anmeldung bis Freitag, 19.02. bei Sarah Bäumle unter baeumle-streit@email.de.**

Sie meinen es zwar meistens nur gut, können aber trotzdem richtig nerven: Großeltern, Freund*innen, Bekannte und vor allem Fremde, die ungefragt Ratschläge geben oder Eltern mit hochgezogenen Augenbrauen anschauen, wenn das Kind in der Bahn lauthals schreit. Beim Info-Abend „**Wenn sich andere in die Erziehung einmischen**“ erfahren Eltern von Kindergartenkindern, wie sie mit solchen Situationen gut umgehen können. Außerdem gibt es genügend Zeit, um eigene Fragen zu stellen. Die Veranstaltung findet am **Donnerstag, 11.03. von 18:30 bis 20:00 Uhr** in Kooperation mit dem Verein Stadtteilarbeit und ulteamativ statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Leitung: Christine Mayerhofer und Robert Schauder. **Anmeldung bis Dienstag, 09.03. bei Sybille Schlamp unter 089/552980-61 oder anmeldungfunkstation@feierwerk.de.**

FEIERWERK FUNKSTATION | Margarete-Schütte-Lihotzky-Straße 36 | 80807 München
Tel. 089 552980-63 | funkstation.feierwerk.de



unsere Veranstaltungen und Angebote werden gefördert aus Mitteln der LH München