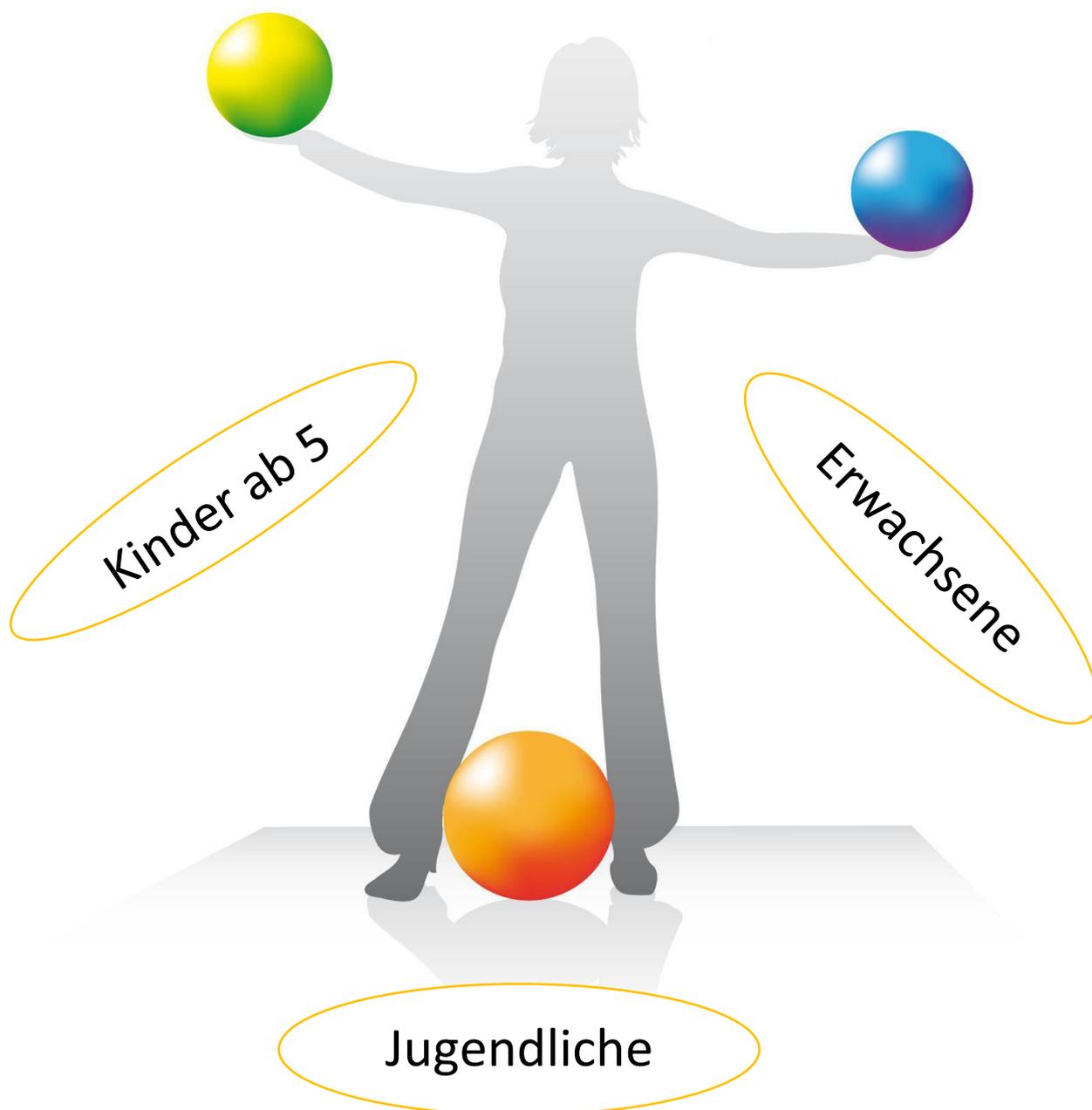


Sanvitanima – Events

Programmheft



Inhaltsverzeichnis



1. Über dieses Programmheft
2. Kinderkurse
 - a. Entspannung und Freizeit
 - b. Erste Hilfe
 - c. Konzentration und Schule
 - d. Selbstverteidigung
 - e. Sport
3. Erwachsenenkurse



Über dieses Programmheft

Mein Name ist Karin Klehr. Ich bin die Gründerin und Inhaberin von Sanvitanima – Events.

Mit diesem Programmheft folge ich einem weiteren Schritt meiner Herzensidee. Ich bringe KursleiterInnen mit InteressenTen für Kurse zusammen.

In der Rubrik Sanvitanima Kids und Teens bieten wir nun bereits seit ein paar Jahren Kurse speziell für Kinder und Jugendliche an.

Hieraus entstand nun diese Broschüre.

Und natürlich wollen wir auch die ErzieherInnen, LehrerInnen und Eltern nicht vergessen.

Unsere Zielgruppe hier sind Kindergärten, Schulen, Horte, Ganztagschulen, Jugendzentren, aber auch Elternbeiräte und Eltern, sowie Vereine.

Wir kommen mit den Kursen zu Ihnen in die Einrichtung, Schule oder auch gerne zu privat organisierten Veranstaltungen. Sollten Sie selbst nicht über die Räumlichkeiten zur Durchführung eines Seminars oder Workshops verfügen, bin ich Ihnen gerne bei der Suche danach behilflich.

Alle Kurse in diesem Heft sind mit einer Altersangabe versehen.

Die angegebenen Kurspreise verstehen sich pro teilnehmender Person.

Bis zu einer Teilnahmegebühr pro Person von 20,00 Euro erfolgt die Rechnungsstellung zentral an die Einrichtung bzw. Person, die uns beauftragt hat.

Sollten Sie Interesse an der Buchung mehrerer Kurse für z.B. einen Projekttag oder eine Projektwoche haben oder mehrere Kurse buchen wollen, sprechen Sie mich gerne zur Vereinbarung eines Pauschalpreises an.

Sie finden in diesem Heft sehr unterschiedliche Kurse, Workshops und Seminare zu den unterschiedlichsten Themen.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte:



Sanvitanima – Events

Karin Klehr

karin.klehr@sanvitanima.de

www.sanvitanima.de

Telefon: 0176 – 55561682

Ihre Karin Klehr



Fantasiereise mit meinem Krafttier



Entspannungsseminar für Kinder



Bild: pixabay

Die Kinder machen eine Entspannungsreise und werden ein einzigartiges Erlebnis mit ihrem Krafttier haben.

Sie werden Techniken zur Erholung und Entspannung finden, um neue Kraft zu tanken.

Wir werden in einer gemeinsamen Runde Spiele, Erzählungen, Wahrnehmungsübungen und eine Fantasiereise machen.

Geben Sie ihrem Kind die Möglichkeit, sich frei zu entfalten und seine Fantasie anzuregen. In meiner Entspannungsstunde können die Kinder die Seele baumeln lassen und lernen ihre Ruheinsel kennen.

Die Kinder erhalten Anleitungen für zu Hause und einen Elterninfocettel dazu.

Altersempfehlung: 5-10 Jahre

Dauer: 1 Stunde

Preis: 19,00 Euro pro Kind

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Anett Koch ist Entspannungstrainerin für Kinder/Jugendliche, staatlich anerkannte Kinderpflegerin und Fachkraft für Gesundheitsmanagement

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Move to Relax

Entspannungsworkshop für Kinder



Bild: pixabay

Kinder sind heutzutage dauerhaft unter Strom. Viele verschiedene äußere Einflüsse dringen auf die Kinder herein. Zeit zum Runterkommen und Abschalten bleibt wenig. Wie kann ich als Kind entspannen und dem ständigen „Unter Strom stehen“ entkommen?

Das Konzept „Move to Relax“ bindet Bewegungsübungen in Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ein.

Spielerisch und kindgerecht wird mit einer kurzen Atemmeditation entschleunigt. Dann beschäftigen wir uns mit dem Thema Achtsamkeit. Übungen, die Spaß machen, bringen uns das Thema näher.

Eine Bewegungseinheit mit ruhigen Übungen aus Yoga, Thai Chi und Qi Gong trainieren Körper und Geist und fördern die eigene Körperwahrnehmung. Zum Abschluss machen wir eine Phantasiereise, um nochmal ganz tief zu entspannen. Ein Konzept das rundum Spaß macht.

Das „Move to Relax“ Konzept erfordert keine Vorkenntnisse.
In der Gruppe erarbeiten wir alle Schritte ruhig und spielerisch.

Altersempfehlung: 5-10 Jahre

Dauer: 6 x 1 Stunde

Preis: 59,00 Euro pro Kind

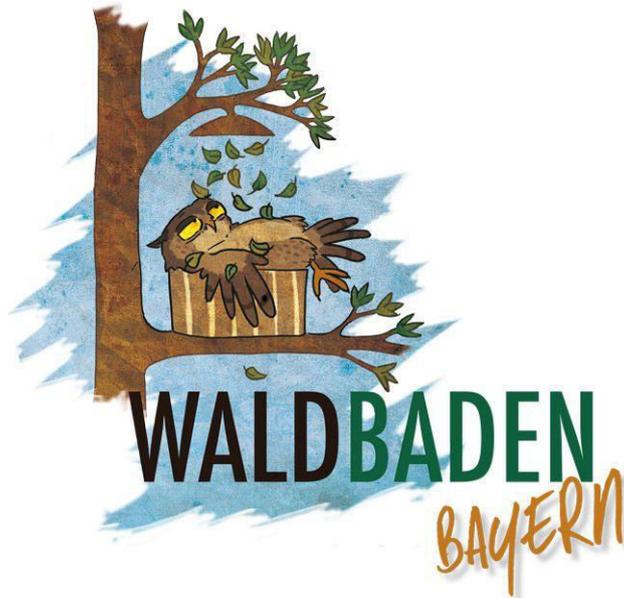
Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Daniela Hahn ist Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, Zenbo Balance Trainerin, Achtsamkeitstrainerin und Ernährungsberaterin.

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!



Die Zutaten für ein Waldbad sind

- Schlendern
- Achtsamkeit
- in die Waldatmosphäre eintauchen
- kein bestimmtes Ziel verfolgen
- tasten, riechen, sehen, fühlen und schmecken
- Innehalten und Pausen machen
- nichts bewerten
- Langsamkeit
- Absichtslosigkeit

Sie wollen das gerne erleben:

Waldbaden Bayern

Claudia Müller

Glontalstraße 2, 85256 Vierkirchen (Büro)

Alte Poststraße, 85411 Hohenkammer (Wald – Waldbaden)

Tel: +49 171 3231103

www.waldbaden-bayern.com

info@waldbaden-bayern.com

Rückenschule



Die Rückenschule ist ein festes Element in der Kindergesundheit, um Haltungsschäden vorzubeugen.

Den Kindern und Jugendlichen wird in diesem Kurs Gesundheitsbewusstsein vermittelt.

Es wird die aktive Bewegung gefördert, aber auch der Sinn für Ausgeglichenheit, Ruhephasen und Pausen im Alltag erläutert.

Vorzeigedemonstrationen: Schultasche tragen, Kisten heben, richtiges Sitzen.

Die Begeisterung an Bewegung und Sport aber auch ein Bewusstsein für Körper und Geist soll geweckt werden.

Sportbekleidung und Getränk nicht vergessen!

Altersempfehlung: 5-9 Jahre / 10-16 Jahre

Dauer: 1,0 Stunde

Preis: 19,00 Euro pro Kind

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Anett Koch ist staatlich anerkannte Kinderpflegerin, Rückenschultrainerin und Fachkraft Gesundheitsmanagement.

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!



Das kleine Kniggeseminar für Kinder

Das Seminar ist keine Veranstaltung, die Erziehungsmaßnahmen ersetzen soll! Das Kind wird beim Lernprozess unterstützt und es wird hier Wissen vermittelt!

Die Kinder treffen sich mit der Kursleiterin zu einer Gesprächsrunde.

Es werden grundlegende Verhaltensweisen, die Begrüßungszeremonie und Tischmanieren vermittelt.

Umweltfreundlichkeit und Solidarität werden besprochen.

Die Kinder erleben das Seminar in Rollenspielen, Vorzeigedemonstrationen und in Arbeiten in der Gruppe.

Spaß und Freude stehen jederzeit im Vordergrund!

Altersempfehlung: 5-9 Jahre

Dauer: 1,5 Stunden

Preis: 19,00 Euro pro Kind

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Anett Koch ist staatlich anerkannte Kinderpflegerin und Fachkraft für Gesundheitsmanagement.

Gesunde Ernährung – so einfach geht's!

In diesem Workshop sprechen wir über gute und schlechte Ernährungsgewohnheiten, finden heraus, was ausgewogene Nahrungsmittel sind und finden anhand von Beispielen heraus, wie sich unsere Angewohnheiten auf unsere Gesundheit auswirken können.



Wir erarbeiten in der Gruppe Verbesserungsvorschläge und besprechen den Weg zur besseren Ernährung.

Am Ende des Kurses wartet Obst und Gemüse auf die Kinder und Jugendlichen.

Themen:

- ✓ Ernährungspyramide
- ✓ Ernährungsgewohnheiten
- ✓ Essverhalten
- ✓ Ernährung und Leistung, Kraft und Energie
- ✓ gesunde Getränke

Altersempfehlung: 5-9 Jahre / 10 – 16 Jahre

Dauer: 1,5 Stunden

Preis: 19,00 Euro pro Kind

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Anett Koch ist Fachkraft für Gesundheitsmanagement und staatlich anerkannte Kinderpflegerin.

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!



**Naturheilpraxis EinsSein
für
ganzheitliche Frauen- & Kinderheilkunde**

- Traditionelle Chinesische Medizin
- Ernährungsberatung
- Coaching und persönlich für Sie angepasste Therapieansätze

Gemeinsam finden wir den für Sie und Ihr Kind
individuellen Weg.
Ich freue mich Sie zu begleiten.

**Naturheilpraxis EinsSein
Heilpraktikerin Daniela Hahn**

Konrad-Adenauer-Straße 27
85221 Dachau
Tel.: 08131 / 33 08 949
Mobil: 0152 / 29 59 76 29
info@praxis-eins-sein.de
www.praxis-eins-sein.de



Gesundheitsförderung für die ganze Familie

- ✓ Rückenschule
- ✓ Entspannungskurse
- ✓ Kniggeseminar
- ✓ Erste Hilfe Training
- ✓ Work-Life-Balance

„Gesundheit ist das höchste Gut!“

Anett Koch-Fachkraft für Gesundheitsmanagement

Dachau-Waldschwaigstrasse 2

Tel.0173-5858229

E-Mail: anett-koch@web.de

Kinderschminken leichtgemacht



Sie möchten beim nächsten Kindergeburtstag glänzen und die Gäste Ihrer Kinder mit fantasievollen Gesichtsbemalungen überraschen? Das nächste Sommerfest steht vor der Tür und sie brauchen noch eine Attraktion für die Kinder? Sie haben einfach nur Spaß an Kreativität mit Farben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand – dafür mit den richtigen Tipps – tolle Masken gestalten können. Ob wildes Monster, zartes Kätzchen oder doch lieber ein fantasievolles Farbenspiel, ich zeige Ihnen, wie auch Sie das schaffen können.

Sie bringen ein kurzärmeliges, altes (falls was daneben geht) T-Shirt und ca. 3 Stunden Zeit mit, um alles Weitere kümmere ich mich. Sie bekommen eine kleine Materialkunde, Tipps, wie die verschiedenen Elemente entstehen und was mit ein bisschen Mut zur Farbe daraus werden kann.

Zum Abschluss des Kurses wird ein Gesicht geschminkt und sie erhalten ein Zertifikat.

Gearbeitet wird mit Theaterschminke auf Wasserbasis.

Altersempfehlung: ab 16 Jahre

Dauer: 3,00 Stunden

Preis: 59,00 pro Person

Teilnehmeranzahl: 3 bis 6 TN



Die Kursleiterin:

Face to Faces - Andrea Bayerlein
Visagistin/Make-up Artistin

Bis auf weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Erste Hilfe Training für Jugendliche

Die Jugendlichen werden angeleitet und erlernen den Umgang in Notfallsituationen.

Der Kurs enthält ein theoretischen und praktischen Teil und Mitmach-Aktionen!

Themen:

- Notrufnummern Wer? Was? Wo?
- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung
- Sensibilisierung für Gefahrensituationen
- Abschlussgesprächsrunde
- Vergabe Teilnehmerzertifikat



Jeder erhält ein Zertifikat!

Altersempfehlung: 10 - 16 Jahre

Dauer: 2,0 Stunden

Preis: 25,00 Euro pro Kind

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Anett Koch ist Krankenschwester, Fachkraft für Gesundheitsmanagement, staatlich geprüfte Kinderpflegerin und Erste Hilfe Ausbilderin

Erste Hilfe Training für Kinder



Hier werde ich zum Ersthelfer!

Die Kinder werden angeleitet und erlernen den Umgang in Notfallsituationen.

Der Kurs enthält ein theoretischen und praktischen Teil und Mitmach-Aktionen!

Themen:

- Notrufnummern
- mögliche Vorgehen im Notfall/Unfall
- kleiner Wundverband
- stabile Seitenlage
- Wiederbelebensmaßnahmen
- Sensibilisierung für Gefahrensituationen
- Abschlussgesprächsrunde
- Vergabe Teilnehmerzertifikat

Jedes Kind erhält ein Zertifikat!

Altersempfehlung: 5-9 Jahre

Dauer: 1,5 Stunden

Preis: 19,00 Euro pro Kind

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Anett Koch ist Krankenschwester, Fachkraft für Gesundheitsmanagement, staatlich geprüfte Kinderpflegerin und Erste Hilfe Ausbilderin

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Schon wieder eine Schulaufgabe – so klappt es mit besseren Noten



Quelle: Pixabay

Lernen, lernen, lernen und trotzdem fallen die Schulaufgaben schwer?

In einem sehr praxisorientierten Workshop erarbeiten wir Techniken, mit denen das Lernen wieder Spaß macht und leichter fallen kann. Wir üben verschiedene Techniken und erarbeiten Ideen und Möglichkeiten gemeinsam in der Gruppe.

Inhalte und Fragestellungen des Workshops:

- So viele Fragen... - Ich kann mich nicht konzentrieren!
- Lerne ich richtig? – Erarbeitung von Lerntechniken.
- Wie bleibe ich gelassen in der Schulaufgabe?
- Erzählen von den eigenen Lernschwierigkeiten der Teilnehmer und Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten.
- Üben von alltagstauglichen Ansätzen aus der Kinesiologie zur Lernunterstützung

Altersempfehlung: 6-9 Jahre / 10-16 Jahre

Dauer: 2 x 1,5 Stunden

Preis: 35,00 Euro pro Kind

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Daniela Hahn ist Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, ZENbo®Balance Trainerin, Achtsamkeitstrainerin und Ernährungsberaterin.

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Prüfungsangst – DAS brauch ich nicht!

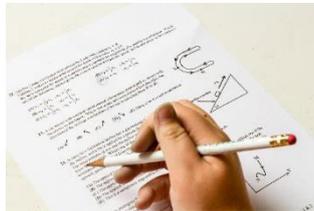


Bild: Pixabay



Fast jedes Kind hat schon einmal mit Prüfungsangst zu tun gehabt. Das kann eine sehr prägende und belastende Situation sein, die uns unser gesamtes Leben begleitet.

Hier kann aber rechtzeitig etwas getan werden. In unserem Praxis-Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Techniken, die helfen sich auf Prüfungen und Schulaufgaben vorzubereiten und diese souverän zu meistern. Durch viele verschiedene einfache Methoden kann wird alle etwas dabei sein. Wir werden in der Gruppe Techniken erarbeiten und üben.

Inhalte des Workshops:

- Was passiert bei Prüfungsangst mit mir und wie gehe ich mit damit um.
- Was kann während einer Prüfung / Schulaufgabe alles passieren?
- Techniken zur Stressbewältigung in Prüfungssituationen.
- Wie bewahre ich die Ruhe in einer Prüfung und Schulaufgabe.
- Möglichkeiten zur effektiven und guten Vorbereitung auf Prüfungen und Schulaufgaben.

Altersempfehlung: ab 15 Jahre

Dauer: 2 x 1,5 Stunden

Preis: 35,00 Euro pro Kind

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Daniela Hahn ist Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, ZENbo® Balance Trainerin, Achtsamkeitstrainerin und Ernährungsberaterin.

MKT-

Das Marburger Konzentrationstraining



Bild: pixabay

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die:

- sich leicht ablenken lassen
- denen es schwer fällt, selbstständig zu arbeiten
- Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung haben
- schlecht mit Misserfolgen umgehen können
- lieber träumen als sich auf die Hausaufgaben zu konzentrieren
- denen es schwer fällt, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren
- im Alltag unstrukturiert sind

Es eignet sich besonders für Grundschul Kinder und für Kinder im Vorschulalter.

Das Training für die Kinder findet in kleinen Gruppen statt. Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten mit Aufgaben umgeht und werden so optimal auf den Schulalltag vorbereitet.

Das Training nutzt die Methode der verbalen Selbstinstruktion, die Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Mit verschiedenen Übungen werden Feinmotorik, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Gedächtnis trainiert. Durch die Gruppenaktion bieten sich viele Möglichkeiten zur Einübung von Regeln.

Altersempfehlung: 5-10 Jahre

Dauer: 6 x 1,5 Stunde plus ein kostenfreier Elternabend

Preis: 159,00 Euro pro Kind

Teilnehmeranzahl: 5 bis 10 TN

Die Kursleiterinnen:

Team der Praxis für Ergotherapie, Nina Landgraf

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!



für Kinder im Grundschulalter auf der Basis von Ju-Jutsu

Nicht mit mir! – Schütz Dich vor Gewalt!“ ist das durch den Deutschen Ju-Jutsu Verband initiierte, prämierte, geförderte deutschlandweite, bundeseinheitliche Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept. Ju-Jutsu ist ein modernes und am Notwehrrecht orientiertes präventives Selbstverteidigungssystem, das es ermöglicht, sich angemessen und effektiv gegen Übergriffe und Angriffe zur Wehr zu setzen.

Altersempfehlung: ab 9 Jahre

Dauer: 4 x 90 Minuten plus ein kostenfreier Informationsabend wenn gewünscht

Preis: 48,00 Euro pro Kind

Teilnehmerzahl: 6 bis 20 TN



Die Trainer

Tanja & Uwe Wolff – Zertifizierte Kursleiter „Nicht mit mir!“ und „Frauen-Selbst-Sicherheit“ Deutscher Ju-Jutsu-Verband (DJJV) e.V., sowie Kinder- und Jugendtrainer Ju-Jutsu. Ju-Jutsu (frei übersetzt “Flexible Kampfkunst”) ist ein modernes Selbstverteidigungssystem.

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Out of the Boxcoaching



Boxen um Probleme zu lösen? - Der sportliche Weg, um Soft Skills zu stärken.

Out of the BOX-Coaching setzt Kampfsport-Elemente gezielt im Coaching ein, um Jugendlichen neue Lernerfahrungen zu ermöglichen und ihre sozialen Kompetenzen zu stärken.

Körperlich an seine Grenzen gehen und vom Boxen lernen: **Nähe** und **Distanz**, **Agieren** und **Reagieren**, **Durchhalten** und **Planen**.

Vieles was einen erfolgreichen Boxer ausmacht, hilft uns auch in anderen Lebensbereichen; ob Familie, Freunde, Schule oder Lehre/Ausbildung.

Körperliche und erlebnispädagogische Erfahrungen schaffen intensive Lernerlebnisse.

Altersempfehlung: ab 12 Jahre

Dauer: Angebot ist als Workshop (4-5 Stunden) oder als Arbeitsgruppe über einen längeren Zeitraum (wöchentlich 90 Minuten) möglich

Preis: Die Kosten richten sich nach Anzahl der Teilnehmer und Dauer. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.

Teilnehmeranzahl: 6 bis 20 TN

Die Trainer:

Unsere Coaches/Trainer arbeiten im Team und haben sowohl pädagogisch-erzieherische Ausbildungen oder einen sportwissenschaftlichen Hintergrund.

Rene Demin (Head Coach, Sozialarbeiter)

Thea Wildner (Sportwissenschaftlerin, Erlebnispädagogin)

Benedikt Häsch (Kickbox-Meister, Gesundheitstrainer)

Manuel Klimt (Erzieher, MMA Kampfsportler)

Lena Wallenborn-Weiß (Sozialarbeiterin, Boxerin)



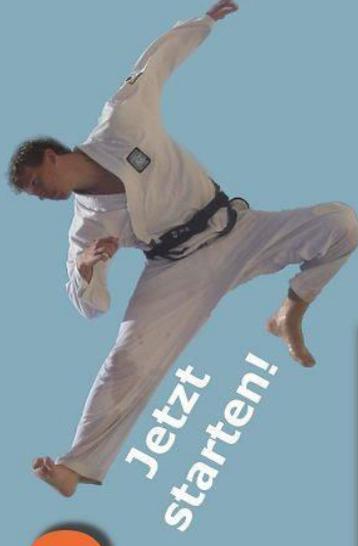
Boxcoaching
by **sysSport**

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

TAEKWON-DO

Gutschein:

Bei Anmeldung erhalten Sie einen
Taekwon-Do Anzug gratis!



Jetzt
starten!



Zwinger!

- Spaß
- Spiele
- Koordination
- erste Techniken



Kinder

- Koordination
- Konzentration
- Disziplin
- Selbstvertrauen



Jugend

- Fitness
- Körperbeherrschung
- Schnelligkeit
- Selbstbewusstsein



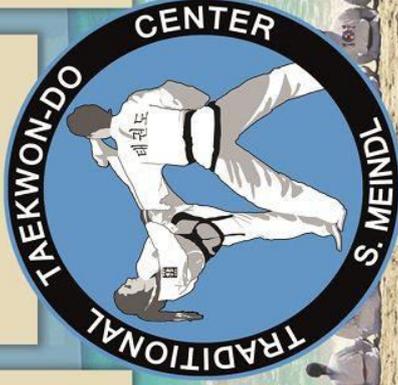
Erwachsene

- Gelenkigkeit
- Selbstverteidigung
- Stressabbau
- Muskelaufbau



Best Age

- Gelenkigkeit
- Selbstverteidigung
- Gesundheit
- Muskelaufbau



www.taekwon-do-dachau.de • info@taekwon-do-dachau.de • 0178 6520666

Kopernikusstr. 15 • 85221 Dachau



Viele Kurse und Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien findet ihr auch bei der vhs Karlsfeld.

Ihr erreicht uns von Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr und am Montag, Mittwoch und Donnerstag zusätzlich von 14:00 bis 17:00 Uhr.

vhs Karlsfeld * Krenmoosstr. 46 R * 85757 Karlsfeld

08131/900940

www.vhs-karlsfeld.de

info@vhs-karlsfeld.de

www.facebook.com/vhskarlsfeld

www.instagram.com/vhs_karlsfeld



Praxis für Ergotherapie
Nina Landgraf
 Ergotherapeutin

Prälat-Pfanzelt-Str. 2

85221 Dachau

Telefon: 08131/ 54 55 2

Fax: 08131/ 54 56 2

dachau-ergotherapie@web.de

www.dachau-ergotherapie.de

HYLA Germany/Austria sucht: Mütter
 Werden Sie Teil unseres Erfolgskonzeptes!



NUTZEN SIE DIE CHANCE! BEWERBEN SIE SICH JETZT:

- Top Verdienst
- Kostenlose Aus- und Weiterbildung
- KFZ erforderlich

Hyla-Germany Vertriebspartner
 Sanvitanima - gesund und vital leben
 Karin Klehr - Seestr. 29 - 85757 Karlsfeld
 Telefon: 0176 - 55561682
www.ihre-gelegenheit.com/102016

Seminar: Work-Life-Balance

Vereinbarkeit von Familie und Beruf



Es ist nicht immer einfach alles in Einklang zu bringen. Bei diesem Seminar können Sie Tipps und Tricks erhalten, um gelassener und stressfreier den Alltag zu gestalten.

Der erste Schritt für eine Auszeit ist getan, tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und genießen Sie einfach eine kleine Pause!

Themen:

- Stressfaktoren
- Planung/Organisation, Tagesablauf
- Zeit Management
- berufliche Vereinbarkeit
- Zeit für mich selbst
- gemeinsame Gesprächsrunde

Altersempfehlung: ab 18 Jahre

Dauer: 2,0 Stunden

Preis: 25,00 Euro pro Person

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Anett Koch ist Fachkraft für Gesundheitsmanagement und Personalrätin

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Stressmanagement und Achtsamkeit im Familienalltag

Eine kleine Auszeit für die Familienmanager (m/w/d)



Bild: pixabay

Familienmanagement ist eine große Herausforderung. Haushalt, Kinder, Partner, Termine, Schule, gesundes Essen usw.. Und allem wollen Sie gerecht werden. Wo bleiben Sie dabei? Da bleibt der Stress oft nicht aus.

Gemeinsam werden wir in diesem Workshop Techniken erarbeiten, die Sie in Ihrem Familienalltag unterstützen. Wir werden Ressourcen erarbeiten, Möglichkeiten zu einem gesunden Umgang mit stressigen Situationen, Übungen zur Achtsamkeit und zur Entspannung. Für jeden werden Tools dabei sein, die sich sofort in den Alltag integrieren lassen.

Jeder, der das Familienmanagement in Zukunft deutlich gelassener meistern möchte, ist in diesem Workshop willkommen. Nehmen Sie die Möglichkeit wahr, effektive Techniken zu erlernen und durch den gemeinsamen Austausch neue Perspektiven zu erkennen.

Altersempfehlung: ab 18 Jahre

Dauer: 3,5 Stunden

Preis: 44,00 Euro pro Person

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Daniela Hahn ist Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, ZENbo® Balance Trainerin, Achtsamkeitstrainerin und Ernährungsberaterin.



Erste Hilfe Kurs am Kind

Für Eltern und Familienangehörige

Nehmen Sie teil an einem Kurs für die ganze Familie. Werden Sie zu Ersthelfern und geben sie sich die Sicherheit, wenn Sie im Notfall gefordert sind.

Vom Pflasterverband bis zur lebensrettenden Sofortmaßnahme.

In diesen Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit einem einfachen Handlungsschema in der Lage sind, bei folgenden Notfällen erste Hilfe am Kind zu leisten:

- Fieber
- Atemstörungen bis Pseudokrupp
- Fremdkörpernotfall
- Bienen/Wespenstich bis anaphylaktischer Schock
- Vergiftungen
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Verbände
- im Anschluss gemeinsame Gesprächsrunde/Fragen

Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Teil und praktische Übungen, sowie Vorzeigedemonstrationen

Altersempfehlung: ab 18 Jahren

Dauer: 3,0 Stunden

Preis: 30,00 Euro pro Person

verminderter Preis: ab dem 13. TN (bitte anfragen)

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Anett Koch ist Fachkraft für Gesundheitsmanagement, examinierte Krankenschwester, staatlich anerkannte Kinderpflegerin und Erste Hilfe Ausbilderin

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Gesunde und leckere Ernährung für Kindergarten- und Schulkinder



Bild: pixabay

Muss gesunde Ernährung schwierig sein und kann es sein, dass es dann nicht schmeckt?
Nein! Gesunde Ernährung für Kinder kann einfach, abwechslungsreich und lecker sein.
Es gibt tolle und bunte Ideen für einen Pausensnack, der Ihren Kindern Energie und Kraft für den Tag gibt.

In dem Workshop zu einer leckeren und gesunden Ernährung der Kinder in Kindergarten und Schule bekommen Sie eine Vielzahl dieser Ideen und Möglichkeiten vorgestellt. Gemeinsam sammeln wir Ihre Erfahrungen und Probleme und gehen auf dieses ein.

Inhalte und Fragestellungen des Workshops:

- Ist gesunde Ernährung teuer?
- Schmeckt gesunde Ernährung wirklich?
- Wie bekomme ich mein Kind dazu die Pausenmahlzeiten auch zu essen?
- Welche Ideen gibt es für gesunde und leckere Pausensnacks?

Sie bekommen ein bebildertes Handout mit Rezeptideen für Ihre Kinder im Workshop dazu. Verschiedene Rezepte werden wir dann auch gemeinsam probieren.

Altersempfehlung: ab 18 Jahre

Dauer: 2,5 bis 3,0 Stunden

Preis: 39,00 Euro pro Person

Teilnehmeranzahl: 6 bis 12 TN



Die Kursleiterin:

Daniela Hahn ist Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, ZENbo®Balance Trainerin, Achtsamkeitstrainerin und Ernährungsberaterin.

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Boxcoaching für Frauen

Systemisches Arbeiten - Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung

Sich mit Kopf und Körper auseinander setzen - sportlich seine **Stärken** entdecken und ausbauen. In unserem Boxcoaching - Seminar für Frauen setzt Du Dich in einer kleinen Gruppe (maximal 12 Teilnehmer) mit Dir auseinander. **Selbstbild** und **Fremdbild** werden dabei ebenso beleuchtet wie Deine eigene *Körperkraft* und Deine **Wirksamkeit**. Systemisches Arbeiten in Kombination mit Grundtechniken des Boxens gibt Dir die Möglichkeit, viel über Dich zu lernen und über Veränderung und Anpassung nachzudenken.

Altersempfehlung: ab 18 Jahre

Dauer: 4,5 Stunden, Termine sind als offenes oder geschlossenes Seminar möglich

Preis: 159,00 pro Person

Teilnehmeranzahl: 4 bis 10 TN



Seminarleiter:
René Demin

Der Trainer:

Rene Demin

Personalleiter/HR Director, Systemischer Coach, Team- und Organisationsentwickler (ISB), Dipl. Sozialpädagoge (FH), geprüfter Fitness Coach (A- und B-Lizenz) und Personal Trainer (medical fitness), Boxtrainer

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!



Ein Selbstbehauptungskurs für Frauen

Selbstverteidigung beginnt im Kopf – wenn Ihr das beherzigt, ist das Euer bester Schutz. Ein selbstsicheres Auftreten mit klarer Körpersprache kann verhindern, dass unangenehme Situationen zu gefährlichen Situationen werden. Der Deutsche Ju-Jutsu Verband hat ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept für Frauen entwickelt, das genau da ansetzt.

Altersempfehlung: ab 18 Jahren

Dauer: 7,0 Stunden incl. Pausen

Preis: 60,00 Euro pro Person

Teilnehmeranzahl: 6 bis 20 TN



Die Trainer

Tanja & Uwe Wolff – Zertifizierte Kursleiter „Nicht mit mir!“ und „Frauen-Selbst-Sicherheit“ Deutscher Ju-Jutsu-Verband (DJJV) e.V., sowie Kinder- und Jugendtrainer Ju-Jutsu. Ju-Jutsu (frei übersetzt “Flexible Kampfkunst”) ist ein modernes Selbstverteidigungssystem.

Bis auf Weiteres gilt: die aktuellen Hygienevorschriften werden selbstverständlich eingehalten!

Hyla macht Atmen zum Erlebnis!



Der Hyla



- Lange Lebensdauer
 - Schmutzfilterung im Wasser
 - Reduzierung des Hausstaubs
 - Luftwaschen
 - Staubsaugen, Nasssaugen
 - Aromatherapie
 - Patentierte Separatorentechnik
 - Fensterreinigen
 - Matratzenreinigen u.v.m
- Ideal für Allergiker und Haustierbesitzer**

Der Aera



- Lufterfrischung
 - Luftaromatisierung/Aromatherapie
 - Luftbefeuchtung
 - Luftreinigung
 - Luftdesinfektion
 - Leuchtobjekt
- Ideal für Praxis, Ladengeschäft, Büro usw.
ebenso im Privatbereich und für
Allergiker und Haustierbesitzer**

Hyla-Germany Vertriebspartner

Sanvitanima – gesund und vital leben!

Karin Klehr / Seestraße 29 / 85757 Karlsfeld

Tel.: 0176 – 555 61 682 / karin.klehr@sanvitanima.de

<https://www.hyla-germany.de/102016/>

<https://www.lust-auf-erfolg.com/102016>

Kontakt Daten



Sanvitanima – Events

Karin Klehr

karin.klehr@sanvitanima.de

www.sanvitanima.de

Telefon: 0176 - 55561682