
**Da wir teilweise aus dem Homeoffice
arbeiten, nutzen Sie gerne unsere
E-Mail-Adresse
INFO@FBS-EPPENDORF.DE**

Gedicht

Nicht müde werden
sondern dem Wunder leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.
(Hilde Domin)

Rezept des Monats

Fruchtiger Chicoréesalat

(ca. 4 Portionen)

4 Chicorées
2 Orangen
1 Banane
250 g Joghurt
etwas Zimt

Zubereitung

Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, gut waschen und abtropfen lassen.
Bananen und Apfelsinen schälen und klein schneiden.
Joghurt mit etwas Zimt in der Salatschüssel anrühren und das geschnittene Obst hinzugeben.
Gewaschenen Chicorée zum Obst dazugeben und alles verrühren.

Guten Appetit!



#loogetweet März 2022



Liebe Freund*innen der Evangelischen Familienbildung,

eigentlich sollte der März Entspannung bringen, warmes Wetter und uns entschädigen für die langen Pandemie-Monate. Stattdessen nehmen Unsicherheit und Anspannungen weltweit unerwartet zu, trotz der sinkenden Corona-Zahlen. Umso wichtiger ist es jetzt, zusammenzustehen und füreinander da zu sein. Gerade Familien brauchen Halt, Zuwendung und Sicherheit. Die starke Nachfrage unserer Angebote, besonders im Eltern-Kind-Bereich, zeigt uns, dass wir als Evangelische Familienbildung hier einen guten Beitrag leisten können.

Daher suchen wir dringend Menschen, die unsere Begeisterung für die Arbeit mit Familien teilen und als Kursleiter*in Eltern dabei unterstützen möchten, ihre Kinder liebevoll zu fördern und zu begleiten. Wir suchen Übungsleiter*innen, Honorarkräfte und Ehrenamtliche. Unsere Familien freuen sich über neue Angebote wie DELFI®, PEKIP®, Babysteps®, Kamishibai, Babyturnen, Musikgarten®, Offene Gruppen und vieles mehr. Auch neue oder eigene Konzepte sind willkommen. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie interessiert sind und machen Sie auch die Menschen in Ihrem Umfeld auf diese Möglichkeit aufmerksam. Herzlichen Dank.

Ihr Team der
Evangelischen Familienbildung

P.S. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie unseren #loogetweet nicht mehr erhalten möchten. Wir werden dies entsprechend berücksichtigen.

AKTUELL

Kursangebote und Veranstaltungen

Online: Babymassage - Berührung mit Respekt®

Babymassage ist kein Trend, sondern eine alte indische Kunst, die eine tiefe Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby herstellt. Zeit füreinander finden, sich entspannen und vertrauensvolle Nähe erleben sind die größten Geschenke der Babymassage. Babys, die diese liebevolle Berührung erhalten, entwickeln ein gutes Körpergefühl, können gut (ein-)schlafen und erfahren Erleichterung bei Blähungen und Koliken.

Der Kurs findet online über die Plattform zoom statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn den notwendigen Link per E-Mail. Bitte mitbringen: Computer (mit Kamera & Mikrofon), Laptop, Tablet oder Smartphone mit stabilem Internet.

Mit Babys von 3 - 6 Monaten

Leitung Vanessa Löwe

PEppC640 6 x Di 09:30 - 10:30 Uhr / 08.03. - 12.04.2022
€ 42,00

Endlich mit den Großen essen!

Der gemeinsame Weg zur gesunden Familienkost

Welch eine Freude! Endlich kann und darf das Kind gemeinsam mit uns die Vielfalt des Essens entdecken. Eine gesunde und vollwertige Ernährung von Beginn an stellt die Weichen für ein gesundes und entwicklungsgemäßes Aufwachsen des Kindes.

Worauf aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu achten ist, wie sich eine ausgewogene Ernährung auf die Gesundheit und Entwicklung des Kindes auswirkt, wie die Neugier auf die Vielfalt an Geschmacksrichtungen geweckt werden kann, welche Rituale und Vorbilder hilfreich sind, wie mit Widerstandssituationen umgegangen werden kann – all das und vieles mehr wird in diesem Seminar bearbeitet.

Mit Kindern von 8 - 12 Monaten

Leitung Marlene Möller

PEppC731 4 x Mo 09:30 - 12:30 Uhr / 21.03. - 11.04.2022
€ 208,00 inkl. Lebensmittel.

Präventionskurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von Krankenkassen bezuschusst.

Malen und Gestalten für Kinder von 5 - 7 Jahren

In diesem Kurs lernen die Kinder unterschiedliche Mal- und Gestaltungstechniken kennen.

Die Kursinhalte sind: Collagen, Drucktechniken, Entspannungsübungen, Freies Malen, Portrait Zeichnen, Skizzieren, Upcycling (aus alt mach neu) und noch vieles mehr.

Als Materialien werden Bleistifte, Buntstifte, Farbe, Fineliner, Ölkreide und Tusche benutzt.

Bitte mitbringen: Bitte ein altes T-Shirt mit zum Kurs bringen.

Für Kinder von 5 - 7 Jahren

Leitung Laura Mürker

PEppD534 8 x Mo 16:30 - 17:30 Uhr / 28.03. - 30.05.2022
€ 72,00

Alle Angebote und noch viel mehr finden Sie auf unserer Website www.fbs-eppendorf.de Entdecken Sie beim Stöbern neue sowie altbekannte Formate. Wir freuen uns auf Sie!

AKTUELL

Kursangebote und Veranstaltungen

Sanftes Yoga

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Yoga unterstützt dich dabei, den vielfachen Aufgaben in der Mitte des Lebens gewachsen zu sein. In dieser Zeit kann dir die Übungspraxis der Körperübungen in Verbindung mit bewusster Atmung helfen, Kraft zu schöpfen, neue Energien aufzunehmen und zu entspannen. Yoga nimmt positiven Einfluss auf den Gemütszustand, lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen und führt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und -haltung. In diesem Kurs möchte ich dir die Möglichkeit geben, hinzuspüren, wahrzunehmen, was Körper und Geist in dieser Zeit braucht.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder ein Handtuch mit einer Mindestabmessung von 70x140cm. Bitte kommen Sie bereits entsprechend bekleidet zum Kurs und beachten Sie die geltenden Hygienehinweise.

Montagnachmittag

Leitung Petra Reiter-Löbbing

PEppK016 8 x Mo 16:00 - 17:30 Uhr / 21.03. - 16.05.2022

€ 96,00 Dieser Kurs ist als Präventionskurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von Krankenkassen bezuschusst.

Healing Herbs: Detox für den Körper

Unsere heimischen Heilkräuter haben ganz unterschiedliche Wirkungen: sie können reinigend wirken wie Brennnessel und Birke, beruhigend / ausgleichend wie Lavendel oder Johanniskraut. Holunder und Sonnenhut unterstützen die natürliche Abwehr. Bei Frauenbeschwerden stehen Kräuter wie Frauenmantel und Schafgarbe hilfreich zur Seite. Nach einer kurzen Einleitung zum jeweiligen Thema, lernen Sie jedes Kraut mit seinen spezifischen Heilwirkungen kennen. Sie erfahren, wie man die Kräuter zur Unterstützung anwenden kann (als Tee, Tinktur, Duft, Heilwein, Badezusatz). Sie probieren einzelne Tees und erhalten ein Skript.

Leitung Ursula Axtmann

PEppN122 1 x Mi 18:30 - 20:30 Uhr / 23.03.2022

€ 17,00 Die Materialumlage in Höhe von 3,00 € bitte am Veranstaltungstag bezahlen.

Literatur im Gespräch

Lesen Sie gern und möchten sich über Bücher austauschen?

Im Frühjahr beginnen wir mit „Alte Sorten“ von Ewald Arenz. Sally, 17, magersüchtig, kurz vor dem Abi, voller Wut auf die Erwachsenenwelt, begegnet auf einem Weinberg der wortkargen Einzelgängerin Liss, die allein einen Hof bewirtschaftet und die Ausreißerin bei sich aufnimmt. Eine Frau mit einem Geheimnis. „Sensibel, einfühlsam und lebensweise. Ein kleines Meisterwerk“ (Bayrischer Rundfunk).

Am ersten Termin im Herbst steht „Offene See“ von Benjamin Myers auf dem Programm. 1946 bricht der junge Bergarbeitersohn Robert zu Fuß zur Küste auf, um einmal das offene Meer zu sehen, bevor er wie alle anderen im Ort bei der Bergbaugesellschaft anfängt. Als er Dulcie kennenlernt, eine unkonventionelle ältere Frau, öffnet sich für ihn die Tür in ein ganz anderes Leben.

Die Auswahl der übrigen Werke erfolgt wie immer nach Absprache.

Leitung Anke Angela Grube

PEppR205 5 x Mi 10:00 - 11:30 Uhr / 09.03. - 29.06.2022

€ 50,00

Weitere (Online-)Kurse finden Sie auf unserer [Website!](http://www.fbs-eppendorf.de)