

Programm

Frühjahr/Sommer

2023





Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

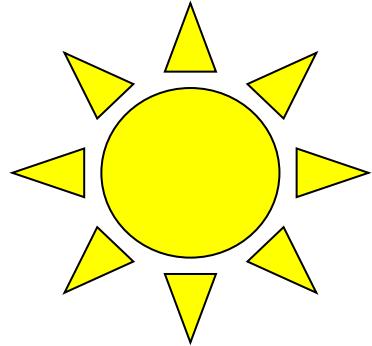
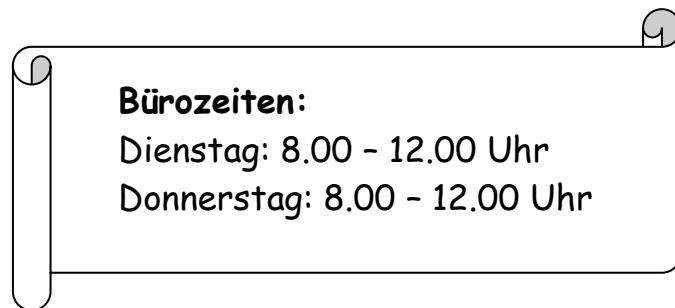
Moritzhöfen 31 (zwischen Wittelsbacherring und Röhrensee)

95447 Bayreuth

Tel. 0921 / 560 100

mamamia-bayreuth@gmx.de

www.mama-mia-bayreuth.de



Inhalt

Bürozeiten	1
Offene Treffs für Eltern und Kinder	2-8
Offene Treffs für Erwachsene	8-9
Feste, Veranstaltungen & Workshops	10+13-15
Wochenplan	11-12
Kurse	15-20
Trageberatungsangebot	21
Mitgliedschaft	22

Unsere offenen Treffs sind für ALLE offen zugänglich, kostenfrei und können ohne Anmeldung besucht werden. Getränke und Essen können gerne von zu Hause mitgebracht werden!

OFFENE TREFFS für Eltern und Kinder

mimame mama - Offener Treff für stillende und nicht stillende Mütter

Das Leben mit Säugling ist aufregend, voller Überraschungen und neuer Herausforderungen, anstrengend, aufwühlend, wunderschön und ermüdend, voll Fragen und neuer Bedürfnisse. Die Hebamme Rebecca Freyer lädt Mütter ein, sich in gemütlicher Atmosphäre zu treffen um sich auszutauschen, Rat zu holen, Kraft zu tanken und ihr Muttersein zu genießen.

Termin: montags von 9.30 - 11.00 Uhr

(der Treff entfällt in den Schulferien)

Kontakt und Info: Rebecca Freyer, Tel. 0177/ 5967481

Café Känguru

Ein Treffpunkt für Eltern mit frühgeborenen, chronisch und schwer kranken Kindern.

Ein Angebot des Fördervereins für den Bunten Kreis Bayreuth e.V.

Wir versenden jeweils vor den Terminen eine Mail und bitten um Anmeldung.

Leitung: Beate Went und Tatiana Klusmann

Termin: montags (1 x pro Monat) von 15.00 - 17.00 Uhr
am 16.01./13.02./13.03./24.04.2023

Kontakt und Anmeldung unter: foererverein@bunter-kreis-bayreuth.de oder
0921/ 400756284

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Offener Treff

**Besonders einladen möchten wir Alleinerziehende
... und ihre Kinder**

Du bist (oder fühlst dich) alleinerziehend und willst dich austauschen und vernetzen? Zusammen sind wir stark! Zweimal im Monat gibt es für dich die Möglichkeit, andere Ein-Eltern-Familien kennenzulernen und sich auszutauschen. Für Spiel und Spaß bietet das Mama Mia unseren Kindern viel Freiraum.

Ansprechpartnerin: Lisa, Tel. 0157/ 73723765

Termin: jeden 1. und 3. Montag im Monat von 16.00 – 17.30 Uhr

Meeting for single parents

Open meeting for single parents and their children

Are you (or do you feel like) a single parent and want to network? Together we are strong! Twice a month you have the opportunity to meet other single parent families. The Mama Mia offers our children a lot of space.

Contact person: Lisa 015773723765

Date: every 1. and 3. Monday of the month from 4 – 5.30 pm

Spielzeit

offener Krabbel- und Spieldtreff für Babys und Kinder bis zum Kindergartenalter

Wir treffen uns zum freien Spiel in ruhiger und entspannter Atmosphäre in den Mama Mia Räumlichkeiten. Dies schafft auch einen Raum zum Erfahrungsaustausch und dem Knüpfen neuer Kontakte. Zwischendurch kann selbstmitgebrachtes Essen und Trinken verzehrt werden.

Termin: dienstags, von 9.00 – 10.30 Uhr

(der Treff entfällt in den Schulferien)

Ansprechpartnerin: Cornelia Schwarz, Tel. 0179/ 7003972

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Offener Spieltreff- en español

Dies ist ein Treff für alle Familien die Freude an der Sprache und der hispanischen Kulturrevielfalt haben. Gemeinsam wollen wir spanische Kinderlieder und Reime singen und Spaß haben. Während der „merienda“ können die Kinder spielen und die Erwachsenen sich austauschen und ein entspanntes Beisammensein genießen.

Wir treffen uns jeden **1. und 3. Dienstag** im Monat von **16.00 bis 18.00 Uhr**.

encantados de recibiros

Kontakt: María José, Tel. 0173/ 3873709

Offener Familientreff- in italiano

In questo gruppo vorremmo creare un punto d'incontro a Bayreuth per le famiglie in cui viene parlato l'italiano, dove i nostri bambini possano ascoltare e parlare la lingua in modo autentico e familiare e fare nuove amicizie. Siamo aperti ad ogni tipo di proposta e siamo felici di conoscervi! Ci incontriamo il quarto martedì di ogni mese dalle 16.15 alle 17.45. Se lo desiderate, potete essere aggiunti al gruppo Whatsapp per ricevere un promemoria dei nostri incontri.

In dieser Gruppe möchten wir in Bayreuth einen Treffpunkt für alle italienisch sprechenden Familien sowie Familien, die an der italienischen Sprache und Kultur interessiert sind, ins Leben rufen zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung. Einfach vorbeikommen - wir sind für alle Vorschläge offen und freuen uns aufs Kennenlernen! Wir treffen uns jeden vierten Dienstag im Monat von 16.15 bis 17.45 Uhr. Ihr könnt gerne in die Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden.

Termin: jeden **4. Dienstag** im Monat von **16.15 - 17.45 Uhr**

Infos gibt es bei **Elena**, Tel. 0162/ 4742887

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Mittwoch

Familiencafé am Nachmittag

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee/Tee (und Kuchen).

mittwochs von 15.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag

Waldgruppe

Wir treffen uns jeden Donnerstag um gemeinsam mit den Kindern im Wald die Natur spielerisch zu entdecken und zu erforschen. Bitte bringt Getränke und Essen für ein kleines Picknick mit. Willkommen sind alle, die mit ihren Kindern in einer kleinen Gruppe einen Vormittag im Wald verbringen möchten und beim freien Spiel mit ihren Kindern die Natur genießen möchten. (Besonders geeignet für Kinder, die schon laufen können.)

Start: ab 02.03. immer donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

(der Treff entfällt in den Schulferien)

Treffpunkt: Parkplatz an der Bürgerreuth

Da wir uns manchmal auch woanders treffen, wäre es gut, wenn du, bevor du das erste Mal kommen möchtest, bei mir anrufst.

Ansprechpartnerin: Cornelia Schwarz Tel. 0179/ 7003972

Offenes Elternfrühstück im Mama Mia Café

mit Informations- und Beratungsmöglichkeit

Jeden **zweiten Donnerstag** im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Frühstück um uns in gemütlicher Runde über Erfahrungen und Fragen rund um Schwangerschaft und Elternsein auszutauschen. Es sind immer eine Sozialpädagogin oder Hebammen dabei, die gerne in der Gruppe oder in Einzelgesprächen auf besondere Fragen oder Bedürfnisse eingehen.

Wir freuen uns auf euren Besuch.

Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen und Infos: Nina Müller (KoKi Bayreuth) Tel 0921/ 251010 und Rebecca Freyer, Tel. 0157/ 32117326

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Familiencafé am Nachmittag

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee/Tee (und Kuchen).

donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr

Offenes Kreativ-Angebot für Kinder

an jedem **letzten** Donnerstag im Monat (23.02./ 29.03./ 27.04./ 25.05./ 29.06.2023) gibt es parallel zum Familiencafé von **16.00 - 18.00 Uhr** ein Kreativ-Angebot.

Wir malen, basteln und gestalten gemeinsam mit Farbe, Papier und Naturmaterialien. Anregungen und Ideen kommen aus dem Buch "Extrembasteln für Stinkbombenleger und Weltraumpiloten". Lasst euch überraschen! Jahreszeitliche Ideen und Themen können mit Hilfe oder selbstständig von den Kindern umgesetzt werden. Das Angebot richtet sich an Kinder ab ca. 6 Jahren und wird von der **Ergo- und Kunsttherapeutin Cornelia Schwarz** angeleitet. Zur besseren Planung meldet euch bitte unter 0179/ 7003972 an.

Spieltreff „Musikzeit“



Singen macht nicht nur Spaß, sondern hält auch gesund: Während des Singens kann sich die Anzahl unserer Antikörper nämlich nachweislich mehr als verdoppeln!

Und wer sich für „unmusikalisch“ hält, sollte das folgende afrikanische Sprichwort beherzigen: „Wenn du sprechen kannst, kannst du auch singen!“

Wir treffen uns mit unseren kleinen und großen Kindern zum gemeinsamen Singen, Musizieren und zum Austausch über das Leben in unseren Familien. Liedvorschläge, Texte, Noten und Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

Termin: jeden 1. und 3. (und evtl. 5.) Freitag im Monat von 14.30-16.00 Uhr

Leitung & Infos: Flori Hopp (4-fache Mutter), Tel. 0175/ 252 30 30

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Offener Treff - for English-speaking families

Would you like your child to hear and understand more English? Are you an English native speaker with your family (or planning a family) far from home looking for others to connect with or share information about living in and around Bayreuth? We welcome mothers and fathers (or any English-speaking relative) with their young ones - whatever their age - to our informal meet-ups to sing songs, play games, tell stories and just chat in English!

Every 2nd and 4th Friday of every month from 15:00 - 16:30.

Information: Alexandra Blum, Tel. 0179/ 7858928

Offener Frauentreff "Frauenpower"

Offener Austausch, Kinderspiele und andere Angebote mit dem Freiwilligenzentrum.

Termin: Freitags von 17.00 bis 20.00
Uhr

Leitung und Information: Askoul Hind, askoul@freiwilligen-zentrum-bayreuth.de

Offener Familientreff - in italiano

In questo gruppo vorremmo creare un punto d'incontro a Bayreuth per le famiglie in cui viene parlato l'italiano. Facciamo partire bene la nostra domenica, gustando insieme ai nostri bambini una colazione italiana e poi giocando e chiacchierando in buona compagnia. Se lo desiderate, potete essere aggiunti al gruppo Whatsapp per ricevere un promemoria dei nostri incontri.

In dieser Gruppe möchten wir in Bayreuth einen Treffpunkt für alle italienisch sprechenden Familien sowie Familien, die an der italienischen Kultur und Sprache interessiert sind, ins Leben rufen. Lasst uns unseren Sonntag gut starten, indem wir zusammen mit unseren Kindern ein italienisches Frühstück genießen und wir gemeinsam spielen und quatschen. Ihr könnt gerne in die Whatsapp-gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden. 11.12) von 10.00 - 12.00 Uhr

Termin: jeden 2. Sonntag im Monat von 10 bis 12 Uhr
Ansprechpartnerin ist Elena, Tel. 0162/ 4742887

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Bayreuther Spielenachmittag – Besonders einladen möchten wir hochintelligente Kinder ...und ihre Eltern

Hochintelligente Kinder brauchen eine Umgebung, die sie einerseits emotional stabilisiert und die ihnen andererseits einen ihrer Begabung entsprechenden Umgang bietet. Bei Mensa Kids treffen ungewöhnliche Gedankensprünge, ausgefallene Theorien und außergewöhnliche Wortspiele nicht auf Verwunderung, sondern auf eifrige Mitspieler*innen. Oft finden sich Freunde, die sich schnell verstehen und gemeinsame Interessen finden können.

Außerdem bietet Mensa Kids auch den Eltern von hochbegabten Kindern die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Damit man sich besser kennenlernen kann, gibt es jeden letzten Sonntag im Monat einen Spielenachmittag für hochintelligente Kinder und ihre Eltern bei uns im Mama Mia. Fragen zu Mensa Kids beantworten wir gern per E-Mail.

Termin: jeden letzten Sonntag im Monat von **14.30 bis 17.00 Uhr**

Ansprechpartner*innen: Stefan Wladarsch und Gabriele Fürgott

e-mail: stefan.wladarsch@arcor.de



Offene Treffs für Erwachsene

Aus der Ruhe in die Kraft

Meditation und kontemplative Übungen, Erfahrungsaustausch und Körperarbeit.

Jeden Dienstag von **19.00-20.00 Uhr** unter professioneller Anleitung.

Die Wirkungen der Meditation/Kontemplation sind wissenschaftlich gut untersucht. Vier Vorteile möchte ich herausheben:

1. Du kannst deine Kreativität und deinen Fokus verbessern
2. Du kannst durch Meditation deinen Stress reduzieren
3. Du kannst deine Anfälligkeit für Krankheiten reduzieren
4. Du kannst besser schlafen

Neben den oben genannten Vorteilen gibt es noch viele mehr. Ich würde mich freuen, wenn du nun Lust bekommen hast, die Vorteile der Meditation zu erleben.

Nähere **Informationen** gibt es bei Volker Sommerfeldt, Tel. 0175/ 297 66 62

Dienstag

Offene Treffs für Erwachsene

Offener Tanztreff

Lust zum Tanzen und dich mit netten Menschen auszutauschen? Dann pack` deine Lieblingsmusik ein und komm **dienstags um 20.00 Uhr** ins Mama Mia zum offenen Tanztreff.

Bitte vorher Nathalie anrufen!

Tel. 0921/ 2208377



Mittwoch

Zirkus Jam Session/ Acrobatic Yoga

Die Bayreuther Zirkus Jam Session ist das Zusammenkommen von zirkus- und bewegungsbegeisterten Leuten, um miteinander und voneinander zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben.

Gejammt wird nicht am Instrument, sondern mit dem Körper. Springen, rollen, balancieren, jonglieren oder in der Luft hängen - alles ist erlaubt. Lass uns gemeinsam abheben, über uns hinauswachsen oder auch wieder lachend zu Boden fallen.

Kommt vorbei und macht mit!

Termin: mittwochs von 19.00 - 21.30 Uhr

Kontakt: jam@transition-bayreuth.de



Donnerstag

Tönen und Singen

Jeder Mensch besitzt ein Heilinstrument, die eigene Stimme. Wir nehmen uns Zeit, frei von Ansprüchen und Notenkenntnis, unsere Stimme(n) spielerisch in kleinen angeleiteten Experimenten zu erkunden. Tönend, summend, brummend oder im gemeinsamen Singen kann die belebende Wirkung der Schwingungen in Körper und Seele erfahrbar werden. Gut dafür: bequeme, lockere Kleidung.

Termin: von März bis Juni 2023 jeden 4. Freitag im Monat von 20.15 - 21.30 Uhr

Kontakt & Informationen: Christina Ahr, Tel. 015234218540

Feste, Veranstaltungen & Workshops

Informationsabend HypnoBirthing

HypnoBirthing ist eine besondere Methode der Geburtsvorbereitung, die werdenden Eltern hilft, ihr Vertrauen in sich selbst und in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, damit sie die Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen können.

Kommt gerne zum Infoabend ins Mama Mia. Ich gebe euch eine Einführung zur Philosophie, den Grundlagen und Techniken dieser besonderen Geburtsvorbereitungsmethode.

Termin: Donnerstag, 2. Februar um 19.00 Uhr

Dauer: Vortrag ca. 60 Minuten

Gerne beantworte ich im Anschluss offene Fragen.

Leitung, Anmeldung und/oder persönliche Beratung:

Ramona Teufel - ruhewelten, Tel. 0172/ 7447909

bzw. info@ruhewelten.de



Cafénachmittag mit Brettspielen für Familien

Gesellschaftsspiele trainieren mit Spannung und Spaß soziale und persönliche Kompetenzen der Kinder und sind somit ein wertvoller Beitrag zur kindlichen Entwicklung.

Im Mama Mia wollen wir uns, Kinder mit Eltern oder einer anderen erwachsenen Begleitperson, zum gemeinsamen Spiel und Austausch in gemütlicher Atmosphäre treffen. Bringt gerne eure Gesellschaftsspiele mit.

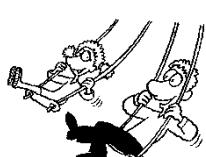
Getränke und Brezen gibt es vom Mama Mia Café auf Spendenbasis. Es dürfen auch eigene Sachen zum Trinken und zum Verzehr mitgebracht werden.

Termin: Sonntag, 19. Februar

von 15 bis 17 Uhr.

Leitung und Infos: Janina, Tel. 0174/ 8298251

Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>9.30 - 11.00 Uhr mimame mama hebammenbegleiteter Offener Treff</p> <p>15.00 - 17.00 Uhr Cafétreff Känguru (1x im Monat)</p> <p>16.00 - 17.30 Uhr Offener Treff Für Alleinerziehende (1. und 3. Montag im Monat)</p> <p>17.45 - 18.45 Uhr Yoga für Schwangere</p> <p>19.00 - 20.15 Uhr Yoga-Kurs</p>	<p>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p> <p>9.00 - 10.30 Uhr Spielzeit- Offene Krabbel- gruppe</p> <p>11.00 - 12.15 Uhr Rückbildungsgymnastik</p>  <p>16.00 - 18.00 Uhr Offener Treff en español (1. und 3. Dienstag im Monat)</p> <p>16.15 - 17.45 Uhr Offener Treff in italiano (4. Dienstag im Monat)</p> <p>19.00- 20.00 Uhr Aus der Ruhe in die Kraft... Meditation und kontemplative Übungen</p> <p>Offener Tanztreff ab 20.00 Uhr</p>	<p>9.30 - 10.30 Uhr Kanga-Training</p> <p>Familien- café 15 - 18.00</p> <p>Zirkus Jam Session 19.00 - 21.30 Uhr</p> <p>3.5.: Töpfern für Groß und Klein 16-18 Uhr</p>

Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p> <p>9.30 - 11.00 Uhr Waldgruppe (ab März)</p> <p>10.00 - 12.00 Uhr Offenes Elternfrühstück mit Informations- und Beratungsmöglichkeit (2. Donnerstag im Monat)</p> <p>Familien-café 15 - 18.00</p> <p>16.00 - 18.00 Uhr Kreativ-Angebot (1 x im Monat)</p> <p>18.15 - ca. 20.30 Uhr HypnoBirthing-Kurs</p>	<p>9.30 - 11.00 Uhr Rückbildungsgymnastik</p> <p>14.30 - 16.00 Uhr Offener Spieltreff „Musikzeit“ (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat)</p> <p>15.00 - 16.30 Uhr Offener Treff for english speaking families (2. und 4. Freitag im Monat)</p> <p>17.00 - 20.00 Uhr Offener Frauentreff „Frauenpower“</p> <p>20.15 - 21.30 Uhr Tönen & Singen (4. Freitag im Monat ab März)</p>	<p>9.30 - 10.30 Uhr Zwergenturnen (Block I: 25.02.-01.04 Block II: 17.06-15.07.)</p> <p></p>	<p>10.00 - 12.00 Uhr Offener Treff in italiano (2. Sonntag im Monat)</p> <p>14.30 - 17.00 Uhr Offener Spielenachmittag für hochintelligente Kinder und deren Eltern (letzter Sonntag im Monat)</p> <p></p> <p>18.30 - 19.45 Uhr Yoga-Kurs</p>
<p>2.2.: Infoabend Hypno-Birthing 19-20.30 Uhr 6.4.: Osterfest ab 15 Uhr</p>		<p>11.3.: Gartenaktion ab 10 Uhr 19.3.: Mitgliederversammlung ab 10 Uhr 20.5.: Selbstanbieter*innen-Flohmarkt 10-14 Uhr 15.7.: Sommerfest 15 Uhr</p>	<p>19.2.: Brettspiele für Familien 15 Uhr 30.4.: Frühlingswanderung 9.30 Uhr 18.6.: italienischer Nachmittag ab 16 Uhr</p>

Feste, Veranstaltungen & Workshops

Frühjahrsputz & Gartenaktion

Herzliche Einladung an alle die Lust haben zu stöbern, räumen, (aus)sortieren, putzen, fegen, dekorieren und den Garten für den Sommer (neu) zu gestalten!
Bringt gerne Gartenscheren, Schubkarren, Schaufel, Spaten usw mit.
Wir freuen uns auf eure Ideen!

Wir treffen uns am **Samstag, 11. März** ab 10 Uhr im
Mama Mia.
Infos gibt's bei Yuki, **0921/ 99485**



Mama Mia-Mitgliederversammlung mit Familienbrunch

Alle Mama Mia Mitglieder und diejenigen, die es noch werden wollen, sind ganz herzlich zur alljährlichen Mama Mia-Mitgliederversammlung mit Familienbrunch am **Sonntag, den 19. März** eingeladen.

Wir starten um **10.00 Uhr** in gemütlicher Runde im Mama Mia Café.
Infos gibt es im Büro: **0921/ 560 100**



Osterfest im Mama Mia

Herzliche Einladung zum gemütlichen Beisammensein am Gründonnerstag. Mit Osterbasteln, Spielen, einer Ostergeschichte und Osterbowle. Bringt doch eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Wir freuen uns auf Euch!

Termin: Donnerstag, **6. April** ab **15 Uhr**
Infos: Janina, Tel. **0174/ 8298251**



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Familienwanderung in den Frühling

Alle abenteuerlustigen und wanderfreudigen Familien sind herzlich eingeladen gemeinsam die Natur zu entdecken, sich auszutauschen und den Frühling zu begrüßen.
Wir treffen uns um 9.30 Uhr im Mama Mia um Fahrgemeinschaften zu bilden.
Bitte nehmt etwas für das Picknick mit.

Termin: Sonntag, 30. April um 9.30 Uhr

Leitung und Infos: Simon Fechner, Tel. 0160/ 5563661

Töpfern für Groß und Klein im Mama Mia Café

Wer Lust hat, sich kreativ zu betätigen ist herzlich eingeladen, vorbeizukommen. Wer möchte, kann fachkundige Hilfestellung erhalten oder einfach frei drauflos kneten.

Termin: Mittwoch, 3. Mai von 16.00 - 18.00 Uhr

Gebühren: keine, außer eine Spende für das Material

Infos gibt's bei Doris Hahn, Tel. 0921/ 99747

Selbstanbieter*innen-Flohmarkt im Mama Mia

Das Mama Mia veranstaltet am Samstag, 06.05. von 10.00 bis 14.00 Uhr einen Selbstanbieter*innen-Flohmarkt.

Wer Kleidung, Spielzeug oder Bücher sucht oder loswerden möchte, ist hier genau richtig!
Bitte meldet euch bis zum 04.05. an.

Parallel zum Flohmarkt ist unser Familiencafé geöffnet!

Termin: Samstag, 20. Mai von 10.00 - 14.00 Uhr

Standgebühr: 5.- Euro + ein Kuchen

Infos und Anmeldung: Cornelia, Tel. 0179/ 7003972

Feste und Veranstaltungen

Italienischer Nachmittag

Wir möchten einen gemütlichen italienischen Nachmittag mit Spielen, Musik und guter Laune gemeinsam verbringen. Für das leibliche Wohl wird mit italienischen Spezialitäten gesorgt.

Termin: Sonntag, 18. Juni ab 16.00 Uhr

Mehr Infos gibt es bei Elena, Tel. 0162/ 4742887

Sommerfest im Mama Mia

Und ihr seid alle eingeladen!

...zu einer Sommersause am Samstag, den 15. Juli ab 15.00 Uhr. Mit Spiel & Spaß & Überraschungen

Kommt und feiert mit!

Weitere Infos gibt es im Büro unter mamamia-bayreuth@gmx.de oder 0921/ 560100

Kurse

Yoga für Schwangere

mit Alexandra

fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich English-speakers welcome

Termin: montags von 17.45 bis 18.45 Uhr

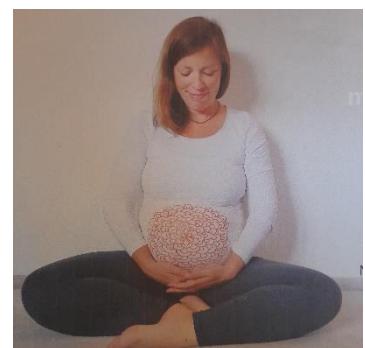
Gebühren: Einzelkarte 15€ (Mama Mia-Mitglieder 13,50€)

Probestunde 10€

10er Karte 120€ (Mama Mia-Mitglieder 108€)

Anmeldung & Infos: Alexandra, Tel. 0179/ 7858928

www.yoga-by-blum.de



Kurse

Yoga-Kurs

In diesem Kurs machen wir Yoga, so wie ihr ihn gerade braucht - mit fliessenden Bewegungsabläufen, kraftvollen Haltungen, genüsslichen Dehnungen, mal langsam, mal schneller, mit leichten sowie anspruchsvollen Optionen.

Bitte zum Kurs vorher anmelden über **0179/ 7858928** oder alexandra@yoga-by-blum.de

Termin: montags von **19.00 - 20.15 Uhr**

Gebühren: Einzelkarte 15€ (Mama Mia-Mitglieder 13,50€)- Probestunde 10€-
10er Karte 120€ (Mama Mia-Mitglieder 108€)

Kurs findet ab 3 Teilnehmer*innen statt.

Einstieg ist jederzeit möglich!

Namasté Alexandra

Rückbildung

...für alle Mütter ab sechs Wochen nach der Geburt.

Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen über den Aufbau des Beckenbodens und vermittelt mit Wahrnehmungübungen ein Gespür für den eigenen Körper. Zudem werden wir alle Muskeln trainieren und den Körper langsam wieder straffen.

Ihr könnt am Kurs mit und ohne Baby teilnehmen.

Für Informationen zur Rückbildungsgymnastik und zu den nächstmöglichen Terminen kontaktiert bitte direkt die kursleitende Hebammme

Rebecca Freyer, Tel. **0921/ 16829085**

Termin: dienstags von 11.00 - 12.15 Uhr

Kursgebühr für die Rückbildung übernimmt die Krankenkasse (daher zum ersten Termin bitte die Krankenkassenkarte mitbringen).



Z
I
C
H
O
C
H

Kangatraining

Kangatraining ist ein Workout für dich und dein Baby in Geborgenheit

Kangatraining ist ein Ganzkörperworkout für Frauen nach der Geburt. Wir trainieren gemeinsam schonend rektusdiastase-freundlich den Beckenboden und alle Körperregionen, die durch die Schwangerschaft und die Geburt in Mitleidenschaft gezogen werden. Das Besondere am Kangatraining ist, dass die Babys fast die gesamte Zeit in einer Tragehilfe oder einem Tuch von dir getragen werden. Für dein Baby heißt es also Kuschel- und Schlummerzeit, während du zu cooler Musik tanzt und dich voll und ganz auf dein Training konzentrieren kannst. Du hast Lust andere Mamas kennen zu lernen, zu tanzen und wieder fit zu werden? Dann melde dich an und sei dabei, wenn es heißt: „Let's Kanga.“

Wichtig! Du benötigst keine eigene Tragehilfe. Diese kannst du dir für die Dauer des Kurses kostenlos bei mir ausleihen.

Termin: mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr

Gebühren: je nach Kursdauer zwischen 72€ (6 x 60 Minuten) und 96€ (8 x 60 Minuten)

Leitung, Info und Anmeldung: Kristina Chowanietz (Kangatrainerin und Trageberaterin), Tel. (WhatsApp) 0175/ 7828168 oder kristina.c@Kangatraining.de oder direkt über die Homepage www.Kangatraining.de



Kurse

HypnoBirthing

HypnoBirthing ist eine besondere Methode der Geburtsvorbereitung, die werdenden Eltern hilft, ihr Vertrauen in sich selbst und in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, damit sie die Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen können. Zusammen mit deinem Partner bzw. deiner Partnerin bereitest du dich mental und körperlich positiv auf das einmalige Ereignis vor.

Mit HypnoBirthing lernt ihr die Grundtechniken der Selbsthypnose kennen und damit euren Weg, wie ihr liebevoll als Paar und gut verbunden mit eurem Baby entspannen könnt. Du aktivierst deine Ressourcen und lernst, wie du die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen üben kannst.

Darüber hinaus könnt ihr euch von Ängsten und hinderlichen Glaubenssätzen und blockierenden Gedanken befreien. Schritt für Schritt könnt ihr diese mit Hilfe von HypnoBirthing auflösen und sie mit positiven und stärkenden Gedanken ersetzen.

Freue dich auf wertvolle Entspannungs-/und Atemtechniken, die du in dem Kurs erlernst und zu Hause weiter vertiefen darfst. So kann der Körper die Entspannung verankern und bei der Geburt abrufen.

Kurstermine: jeweils Donnerstags 5 Termine ab 23.02.2023 ab 18.15 Uhr

Dauer je Termin ca. 2-2,5 Stunden

Kursgebühr: 420,-€

(inkl. 12 live Kursstunden, HB Buch von Marie F. Mongan, ein Elternhandbuch

mit Übungen, 4 Audio Downloads (mit Entspannungs-/Atemübungen, meine Betreuung bei Fragen rund um HypnoBirthing bis nach der Geburt)

Leitung, Anmeldung und/oder persönliche Beratung:

Ramona Teufel - ruhewelten, Tel. 0172/ 7447909 bzw. info@ruhewelten.de

Website: www.ruhewelten.de



Rückbildung

...für alle Mütter ab sechs Wochen nach der Geburt.

Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen über den Aufbau des Beckenbodens und mittels Wahrnehmungsübungen ein Gespür für den eigenen Körper. Zudem werden wir alle Muskeln trainieren und den Körper langsam wieder straffen.

Ihr könnt am Kurs mit und ohne Baby teilnehmen.

Für Informationen zur Rückbildungsgymnastik und zu den nächstmöglichen Terminen kontaktiert bitte direkt die kursleitende Hebamme

Rebecca Freyer, Tel. 0921/ 16829085

Kursgebühr für die Rückbildungsgymnastik übernimmt die Krankenkasse (daher zum ersten Termin bitte die Krankenkassenkarte mitbringen).

Kurse

Zwergenturnen

für Kinder von 1,5 Jahren bis 2,5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang.

Dem wollen wir Raum geben und die Freude am Ausprobieren und Spielen fördern.

Wir treffen uns zum Springen, Rutschen, Balancieren, Tanzen, Fahrzeuge ausprobieren, Klettern und Entspannen.

Benötigt werden bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk.

Block 1: jeweils samstags von 09.30 bis 10.30 Uhr

25.02., 04.03., 11.03., 25.03., 01.04.

Block 2: jeweils samstags von 09.30 bis 10.30 Uhr

17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07.

Gebühren: Kostenfreies Angebot aber eine kleine Spende für das Mama Mia ist erwünscht.

Leitung, Infos & Anmeldung: Janina Fauska-Binder (Sozialpädagogin B.A.) , Tel. 0174/ 8298251

Yoga (nicht nur) für Mütter und Väter

...harmonisiert Körper, Seele und Geist

...verhilft zu Körpergefühl und mehr Gelassenheit

...ist eine Insel im Alltag

...macht Freude!

Kursgebühr: 60€, für Mama Mia-Mitglieder 54€ für 10x 60 Minuten

(Gebühr wird teilweise von Krankenkassen erstattet)

Termin: sonntags von 18.30 - 19.30 Uhr

Leitung, Anmeldung und Info: Barbara (Yogalehrerin) unter dahlbergecke@web.de

Trageberatung Bayreuth
Kristina Chowanietz

Du planst dein Baby zu tragen und hast Fragen dazu oder hast vielleicht schon eine Tragehilfe, kommst aber nicht so richtig damit klar? Dann bist du bei mir genau richtig. Mein Name ist Kristina Chowanietz, ich bin 31 Jahre jung, Mutter von zwei Kindern und ich habe mich vor zwei Jahren zur Trageberaterin ausbilden lassen. Ausgebildet wurde ich von einer der führenden Trageberaterinnen Deutschlands, Anna Hoffmann, und der Kinderkranke Schwester Eva Vogelgesang. Ich berate in allen Bereichen vom Tragetuch bis zur Fullbuckel und bringe ein großes Sortiment zum Probieren und Testen mit und stelle dir die vielen Möglichkeiten des Tragens vor. Gemeinsam finden wir auch das richtige für deinen Alltag mit Baby. Melde dich einfach bei mir und mache einen Termin für deine ganz persönliche individuelle Beratung aus.

Tel. 01757828168
E-Mail: kristina.chowanietz@gmx.de
Instagram: [trageberatung_bayreuth](https://www.instagram.com/trageberatung_bayreuth)





Hiermit beantrageN ich/wir die **Mitgliedschaft** beim Verein:

MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

Für Mitglieder gibt es jede Menge Vergünstigungen: günstige Nutzung des Hauses für Feste und Familienfeiern, Ermäßigung bei Kursen, kostenlose Teilnahme an allen regelmäßigen Mama Mia Treffs.

Wir freuen uns, wenn die Mitglieder Interesse an der inhaltlichen und räumlichen Gestaltung des Mama Mia haben und ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Bereichen mit einbringen. Wenn Du Interesse hast, die Vorteile der Mitgliedschaft in Anspruch zu nehmen oder Du gerne mitmischen und/oder das Zentrum unterstützen willst, dann fülle doch das nebenstehende Formular aus. Spenden und Mitgliedsbeiträge können von der Steuer abgesetzt werden. Spendenquittungen sind im Büro erhältlich.

IBAN:DE24773501

100009043050

BIC: BYLADEM1SBT

Sparkasse Bayreuth

Ich/Wir werdeN Mitglied

ab 5,50 € im Monat

Vorname

Name

Vorname

Name

Straße

PLZ

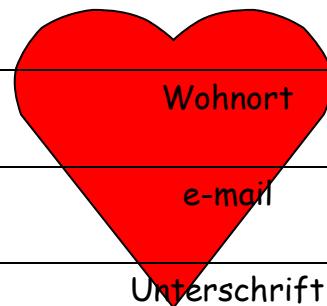
Wohnort

Telefon

e-mail

Datum

Unterschrift



Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Mama Mia den fälligen Mitgliedsbeitrag in Höhe von _____ € monatlich _____ € jährlich _____ € vierteljährlich von meinem/unserem Konto abzubuchen.

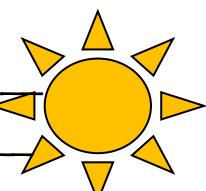
IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

KontoinhaberIn: _____

Ort, Datum & Unterschrift: _____



Schriftliche Kündigung 4 Wochen zum Monatsende



So findest du das MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.



Moritzhöfen 31
(zwischen Wittelsbacherring und
Röhrensee)

