

Programm Herbst/Winter 2023/24





gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

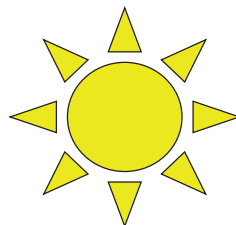
Moritzhöfen 31 (zwischen Wittelsbacherring und Röhrensee)

95447 Bayreuth

Tel. 0921 / 560 100

mamamia-bayreuth@gmx.de

www.mama-mia-bayreuth.de



Bürozeiten:

Dienstag: 8.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 8.00 - 12.00 Uhr

Inhalt

Bürozeiten.....	1
Offene Treffs für Eltern und Kinder.....	2-10
Offene Treffs für Erwachsene.....	8-9
Wochenplan.....	11-12
Feste, Veranstaltungen & Workshops.....	14-18
Kurse.....	19-21
Mitgliedschaft.....	22

Offene Treffs

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

Milch Café

Dieser offene Treff lädt alle Eltern ein sich in entspannter Runde auszutauschen über den Alltag, die Herausforderungen und die Besonderheiten des Lebens mit Säugling und Kleinkindern. Im gemeinsamen Gespräch kann man über manches Problem lachen und manche Sorgen lösen. Da es für die Kinder Liege-, Krabbel- und Klettermöglichkeiten gibt, wird es auch für sie ein spannender Vormittag, wo sie im Austausch mit anderen Kindern lernen und Spaß haben können.

Wir freuen uns auf euch.

Kontakt und Info: Rebecca Freyer, Tel. 0157/ 32117326
und Janina Fauska-Binder, Tel. 0174/ 8298251

Termin: montags von 9.30 - 11.00 Uhr (der Treff entfällt in den Schulferien)

Café Känguru

Ein Treffpunkt für Eltern mit frühgeborenen, chronisch und schwer kranken Kindern. Ein Angebot des Fördervereins für den Bunter 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 25.09./23.10./13.11./04.12.2023

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

Montags

Montag

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.

Ansprechperson: 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

Dienstag

Spielzeit

offener Krabbel- und Spieltreff 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)

Ansprechperson: Elisa, Tel. 0152/ 02661317

oder Rebecca, Tel. 0179/ 3745012

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Familiencafé am Vormittag

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

dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr (außer in den Schulferien)

Eltern-Kind-Turnen

Für Kinder ab ca. 2 bis ca. 3 Jahre mit einer erwachsenen Begleitperson

Kinder lieben Bewegung! Sie wollen und müssen sich ausprobieren und z.B. durch klettern, hüpfen, schaukeln, balancieren die Welt erobern. Wir treffen uns gemeinsam mit den Kindern in den **Mama Mia** Räumlichkeiten und werden mit den Kleinen zusammen verschiedene Bewegungs- und Sinnesräume gestalten und Erfahrungen im freien Spiel sammeln. Benötigt werden bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk.

Termin: jeweils Dienstag von 15.00 – 16.00 Uhr

Block 1: 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10.2023

Block 2: 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2023

Infos gibt es bei **Cornelia Schwarz**, Tel. 0179/ 7003972

Gebühren: Kostenfreies Angebot. Eine kleine Spende für das **Mama Mia** ist erwünscht.

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 15.30 alle 17.30. 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 15.30 bis 17.30 Uhr. Ihr könnt gerne in die Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden.

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 15.30 – 17.30 Uhr

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

Offener Spieltreff- en español

Dies ist ein Treff für alle Familien die Freude an der Sprache und der hispanischen Kulturenvielfalt 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

Austauschrunde für Eltern in bikulturellen Paarbeziehungen

Die Runde soll es ermöglichen, sich zu Themen wie interkulturelles Zusammenleben, mehrsprachige Erziehung und bikulturelle Identitäten auszutauschen.

Ich gebe euch Inputs zu interkultureller Kommunikation und wie kulturelle Prägungen eure Beziehung beeinflussen (können). Ziel ist es, euch für die Herausforderungen von interkulturellen Partnerschaften zu sensibilisieren, um euch neue Anregungen für Lösungsansätze bei interkulturellen Paarkonflikten zu geben.

Zielgruppe sind Paare oder Einzelpersonen, die in bikulturellen Beziehungen sind, mit oder ohne Kinder.

Eure Kinder können gerne bei dem Treffen mit dabei sein.

Moderation der Runde, Ansprechperson und Infos: Ida Blick (Interkulturelle Trainerin),
Tel. 0177/ 8783883

Termin: jeden **2. Dienstag** im Monat von **18.00 - 20.00 Uhr** ab 12.9.2023



Singen, spielen und bewegen

Offener Krabbel- und Spieltreff für Babys und Kinder bis zum Kindergartenalter

In diesem Treff möchten wir zusammen singen, klatschen, spielen und uns bewegen. Mit Liedern, Spielen und kleinen Basteleien orientieren wir uns an den Jahreszeiten, Themen und Festen und möchten die dunklere Herbst-/Winterzeit etwas bunter und fröhlicher gestalten. Darüber hinaus bleibt genügend Zeit zum Erfahrungsaustausch und zum Knüpfen neuer Kontakte. Eine kleine Verpflegung für Zwischendurch darf gerne mitgebracht werden.

Bei Fragen wendet euch gerne an Constanze unter constanze.winterberg@gmx.de oder 0151/ 24094819

Termin: mittwochs von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

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

Offenes Kreativ-Angebot für Kinder

an jedem **letzten Mittwoch** im Monat (27.09./ 25.10./ 29.11.2023/ 31.01./28.02.2024) 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.

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Mittwoch
Donnerstag

Zirkus Jam Session/ Acrobatic Yoga... für Groß und Klein

Die Bayreuther Zirkus Jam Session ist das Zusammenkommen von zirkus- und bewegungs-begeisterten Leuten, groß und klein, 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. Lasst uns gemeinsam abheben, über uns hinauswachsen oder auch wieder lachend zu Boden fallen.

Kommt vorbei und macht mit!

Termin: mittwochs von 19.00 - 22.00 Uhr

Kontakt: jam@transition-bayreuth.de



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

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

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 Leseangebot für Kleinkinder

Von September 2023 bis März 2024 bieten wir an jedem Donnerstag von 16 - 16.30 Uhr parallel zum Familiencafé eine Bilderbuchbetrachtung/Vorlesezeit an. Vorlesen und erzählen unterstützt den Spracherwerb von Anfang an. Der Wortschatz wird erweitert, die Konzentrationsfähigkeit und das Vorstellungsvermögen, Kreativität sowie Empathiefähigkeit gefördert. Das Leseangebot wird spielerisch gestaltet und auf die Kleinkinder abgestimmt um sie ganzheitlich anzusprechen. Freut Euch auf Buchtitel wie z.B. „Wohin schwimmst du kleine Ente“, „Henriette Bimmelbahn“ oder „Die kleine Raupe Nimmersatt“.

Termin: donnerstag von 16 bis 16.30 Uhr

Infos bei: Janina, Tel. 0174/8298251 und Steffi, Tel. 0176/ 72441234

Offene Treffs für Eltern und Kinder

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 70

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“



20 JAHRE

ENGAGIERT IN
STADT UND
LANDKREIS

Offener Austausch, Kinderspiele und andere Angebote mit dem Freiwilligenzentrum.

Termin: 2. Freitag im Monat von 17.00 bis 20.00 Uhr

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

Offener Treff für queere Familien

Wir laden zum ersten queeren Familientreff in Bayreuth ein!

Du bist LGBTQIA+? Oder dein Kind ist es?

Dann sei herzlich eingeladen! Selbstverständlich auch mit Geschwisterkindern.

Wir freuen uns auf euch!

Termine: Sonntag, 13.08., 10.09., 08.10.2023 von 14.00 - 17.00 Uhr

Samstag, 04.11., 02.12.2023 von 14.00 - 17.00 Uhr

ab 2024 jeweils 1. Samstag im Monat 14.00 - 17.00 Uhr

Ansprechperson: Ezra, Tel. 01522/ 6863782



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

Ansprechperson ist Elena, Tel. 0162/ 4742887

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Sonntag

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: 1x im Monat **Sonntag** von **14.30 bis 17.00 Uhr**
(27.08., 24.09., 22.10., 19.11.2023 ab 2024 jeden 3. Sonntag im Monat)

Ansprechperson: Stefan Wladarsch
e-mail: stefan.wladarsch@arcor.de

Offene Treffs für Erwachsene

Dienstag

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**



Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>9.30 – 11.00 Uhr Milch Café 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>Familien- café 9.00 – 12.00</p> <p>15.00– 16.00 Uhr Kinderturnen</p> <p>15.30– 17.30 Uhr Offener Treff in italiano (4. Dienstag im Monat)</p> <p>16.00 – 18.00 Uhr Offener Treff en español (1. und 3. Dienstag im Monat)</p> <p>18.00 – 20.00 Uhr Austausch bikulturelle Paarbeziehungen (2. 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 Offener Treff singen, spielen und bewegen</p> <p>Familien- café 15 – 18.00</p> <p>16.00 – 18.00 Uhr Kreativ-Angebot (letzter Mittwoch im Monat)</p> <p>Zirkus Jam Session für Groß und Klein 19.00 – 22.00 Uhr</p>

Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Bürozeit 8.00 – 12.00 Uhr</p> <p>9.30 – 10.30 Uhr Kanga Kids Tiny</p> <p>10.00 – 12.00 Uhr Offenes Elternfrühstück mit Informations- und Beratungsmöglichkeit (2. Donnerstag im Monat)</p> <p>11.00 – 12.00 Uhr Kanagatraining</p> <div data-bbox="101 762 305 903">  <p>Familien- café 15 - 18.00</p> </div> <p>16.00 – 16.30 Uhr Offenes Leseangebot für Kleinkinder</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“ (2. Freitag im Monat)</p> <p>20.00 – 21.30 Uhr Frauenkreis (1. Freitag im Monat ab November)</p>	<p>9.30 – 10.30 Uhr Zwergenturnen (Block I: 09.09.-14.10.2023 Block II: 12.02.-16.03.2024)</p> <p>10.00 – 11.00 Uhr Kinder Yoga (1.Samstag im Monat)</p> <div data-bbox="588 587 756 675">  </div> <p>14.00 – 17.00 Uhr Offener Treff für queere Familien (04.11., 02.12.2023, 1. Samstag im Monat ab.2024)</p>	<p>10.00 – 12.00 Uhr Offener Treff in italiano (2. Sonntag im Monat)</p> <p>14.00 – 17.00 Uhr Offener Treff Queere Familien (13.08., 10.09, 08.10., 2023)</p> <p>14.30 – 17.00 Uhr Offener Spielenachmittag für hochintelligente Kinder und deren Eltern (1x im Monat)</p> <p>18.30 – 19.45 Uhr Yoga-Kurs</p> <p>20.15 – 21.30 Uhr Mind & Body</p>

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



Frauenkreis

Spürst du Dich? Siehst du Dich? Wie geht es dir gerade wirklich? Ich möchte mir dir im Kreis unter Frauen zusammenkommen. Ein Kreis in dem alles sein darf. Ein Abend für Dich. In dem Du sein darfst. Ein Ort, an dem wir lachen, weinen, singen oder schweigen dürfen und uns unter Frauen verbinden.

Der Abend beinhaltet:

- Austausch & Teilen
- Klangmeditation
- Emotionen, Lebensfreude und pures Sein unter Frauen

--

Komm in bequemen Klamotten, in denen du dich wohl fühlst und bringe etwas zum Schreiben mit.

Ich freue mich auf Dich!

Anna

Termin: 1. Freitag im Monat ab November von 20.00 – 21.30 Uhr

Kontakt und Info: Anna Konrad, Tel. 0151/ 57624263

anna@yogaspielwiese.de

<https://yogaspielwiese.de/events/>



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Familien-Yoga-Special

Wenn das neue Schuljahr Euch schon so fest im Griff hat, dass die entspannten Tage der Sommerferien bereits nach einer Woche verblassen, kann es recht anstrengend sein, eine neue Routine für die Schule, Arbeit, Familie und das ganze Drumherum zu finden. Wie findet Ihr zur Leichtigkeit angesichts der Herausforderungen, die eine neue Schule, ein neues Schuljahr mit sich bringen? Wir schauen uns einige gemeinsame Übungen an, die ihr mit nach Hause nehmen könnt, um zur Ruhe zu kommen, sich besser zu konzentrieren bei Hausaufgaben und sich auf andere Art und Weise zu verständigen.

Mal laut und lustig, mal still und sinnlich – immer verbunden und auf Augenhöhe.

Für 1. bis 5. Klässler mit jeweils einem Elternteil.

Termin: Sonntag, 17. September von 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 15.-€ pro Eltern-Kind-Paar

Leitung und Anmeldung: Alexandra Blum, Tel. 0179 7858928

oder alexandra@yoga-by-blum.de

Pokémon (Spiel-)Nachmittag und Offenes Café

Du sammelst Pokémonkarten und liebst die Fantasiewesen?

Dann komm am Sonntag den 15.10. von 15 Uhr bis 18 Uhr ins **Mama Mia**. Wir wollen Karten tauschen (bringe deine Karten mit), Rätsel rund um Pokémon lösen, Geschichten zu den Fantasiewesen vorlesen und basteln. Lass dich überraschen und freue dich auf einen bunten Pokémon Nachmittag.

Parallel dazu ist unser Familiencafé für alle geöffnet um die Zeit bei Kaffee/Tee und Kuchen zu genießen.

Termin: Sonntag, 15. Oktober von 15.00 – 18.00 Uhr

Infos: Janina Fauska-Binder, Tel. 0174/ 8298251 oder Rebecca Freyer,

Tel. 0157/ 32117326

Der Kleiderkreisel dreht sich wieder... Kleiderkreis und offenes Familiencafé

Wie funktioniert der Kleiderkreisel?

Du bringst gut erhaltene Kleidungsstücke (für Erwachsene oder Kinder) mit, gerne auch Mützen, Schals, Accessoires oder Schmuck. Dann darfst du so viele Teile tauschen, wie du mitgebracht hast.

Außerdem kannst du an Kreativaktionen und Nähangeboten teilnehmen oder unser Café besuchen.

Termin: Samstag, 21. Oktober von 10 bis 16 Uhr

Infos: Ines Schönauer, Tel. 0160/ 7841273



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Herbstfest im Mama Mia

Basteln, Kürbisgeister schnitzen, am Feuer singen, zusammen schmausen. Das wollen wir gemeinsam mit euch an unserem Herbstfest tun. Herzliche Einladung dazu!

Bringt doch eine Kleinigkeit für das Herbst-Bufferet und für's Kürbisschnitzen einen weichen Kürbis mit.

Wir freuen uns auf Euch!

Termin: Donnerstag, 27. Oktober ab 15.00 Uhr

Infos: Yuki Raps, Tel. 0921/ 99485

Sei stark & entspannt wie ein Löwe!

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 6-10 Jahren

Wir möchten unsere Kinder schützen - und schon bei der Vorstellung, dass das eigene Kind nicht beachtet, lächerlich gemacht oder bedroht wird, ihm gar körperlich wehgetan wird - da leiden wir doch mindestens genauso sehr wie unsere Kinder - geht es Dir auch so?

Die Realität zeigt leider: schätzungsweise jedes dritte Kind leidet unter Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Besonders hoch, so die aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung 2019, sei der Anteil an Übergriffen in Grundschulen:

Knapp 30 Prozent der befragten Jungen und Mädchen hätten angegeben, im vorausgegangenen Monat von anderen Schülern gehänselt, ausgegrenzt und zudem noch "absichtlich gehauen" worden zu sein! Folgen davon sind ein geringes Selbstwertgefühl, Isolation, Depression, Schlafstörungen, Ängste, etc. Ich finde, diese Zahl ist viel zu hoch - lässt uns gemeinsam daran arbeiten, Kinder zu stärken und glücklicher zu machen! Kein Kind sollte solche Erfahrungen machen müssen - und wenn Du Dir ebenfalls wünschst, dass aus den heutigen Kindern glückliche und innerlich starke Jugendliche und Erwachsene werden, ist es unsere Aufgabe, sie bereits als Kinder kontinuierlich zu stärken.

Die Kinder lernen in meinem Kurs:

- den Umgang mit Beleidigungen
- den respektvollen & achtsamen Umgang mit sich und anderen
- Konflikte gewaltfrei und selbstständig zu lösen
- wann und wie man richtig Hilfe holt
- Gefühle & Bedürfnisse wahrzunehmen
- sich von negativen Dingen abzuwenden
- stark & selbstbewusst zu sein



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Oktober

Die Kurseinheit umfasst 2 x 60 Minuten:

1. Kurseinheit am Samstag, 29.10. von 10:00 - 12:00 Uhr
2. Kurseinheit am Sonntag, 30.10. von 13:00 - 15:00 Uhr

Preis: 49€ / Geschwisterkinder: 39€

Infos und Anmeldung bei: Alexandra Baumann (Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin - nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis), Tel. 09201/ 202 46 47

Mobil: 0160 / 766 2026

Bitte mitbringen:

- Trinkflasche
- Auf Wunsch des Kindes gerne Hausschuhe oder Stoppersocken
- Buntstifte

Das Mama Mia ist dabei beim „Fest für die Sinne“...

...im ZENTRUM, Äußere Badstraße 7a

Das „Fest für die Sinne“ ist ein Erlebnistag für die ganze Familie und ein Familienfest bei dem sich Eltern gemeinsam mit ihren Kindern mit viel Spaß auf neue Erfahrungen einlassen können. Alle Besucher*innen haben die Möglichkeit an verschiedenen Mitmachstationen aktiv eigene Fähigkeiten auszuprobieren und Neues zu erleben. Kleine und Große können sich an den verschiedenen Stationen in einer ganz besonderen Art und Weise entfalten und kreativ betätigen.

Termin: Sonntag, 29. Oktober von 10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Das ZENTRUM, Äußere Badstraße 7a

Infos: Ines Schönauer, Tel. 0160/ 7841273



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Laternenfest

Am 12.11.2023, einen Tag nach St. Martin, laden wir euch ein mit uns gemeinsam ein kleines Laternenfest zu feiern. Bringt eure Laternen mit und macht es euch ab 15.00 Uhr im Café gemütlich. Wer keine Laterne hat, kann am Nachmittag noch eine kleine Laterne im Mama Mia basteln. Gegen 16:30 Uhr wollen wir uns mit unseren Laternen vor dem Mama Mia versammeln und unseren Laternenumzug um den Röhrensee starten, wo wir gemeinsam Martins- und Laternenlieder singen und mit unseren Laternen die Dunkelheit zum Leuchten bringen.

Bringt gerne eine Kleinigkeit für das Kuchenbuffet mit.

Termin: Sonntag, 12. November von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kontakt: Constanze Winterberg, Tel. 01512/ 4094819

Adventskranzbinden und Familiencafé

Während der Cafézeit kann jeder der Lust hat gemeinsam mit Yuki einen Adventskranz binden. Material (Zweige, Efeu, Beeren...) und Werkzeug (Zange, Draht...) bitte mitbringen. Wir teilen dann unsere Natur-Schätze und stimmen uns gemeinsam beim Kranzbinden auf die Adventszeit ein.

Termin: Mittwoch, 29. November von 15.00 bis 18.00 Uhr

Infos: Yuki, Tel. 0921/ 99485



Weihnachtsfotoshooting für Familien

Ihr sucht nach einem persönlichen Weihnachtsgeschenk?

Dann reserviert euch einen Platz für das Weihnachtsfotoshooting im Mama Mia. Ihr habt 60 Minuten Zeit und habt die Möglichkeit Einzel-, Geschwister und Familienbilder machen zu lassen. Bringt gerne Dekoration, Stillkissen, Decken etc. selbst mit. Ihr könnt jedoch auch vorhandene Weihnachtsaccessoires verwenden. Die Fotos bekommt ihr als JPG in Farbe und Schwarz Weiß und die RAW Dateien auf einer SD Karte. Für das Fotoshooting gibt es nur wenig Plätze. Sichert euch schnell einen Termin.

Termin: Samstag, 09. Dezember

Gebühr: 55.-€ inkl. SD Karte

Infos und Terminvereinbarung mit Uhrzeit: Christian, Tel. 0172/ 8925549

Feste, Veranstaltungen & Workshops

Adventsbrunch

Gemütlicher Familienbrunch für Groß und Klein. Inne halten vom Weihnachtsstress, gemeinsam schmausen, plaudern, sich austauschen und spielen.

Alle sind herzlich eingeladen am Samstag, 16. Dezember ab 10.00 Uhr im **Mama Mia Café**. Bitte bringt etwas für 's Brunchbuffet mit.

Termin: Samstag, 16. Dezember ab 10.00 Uhr

Infos: Ines, Tel. 0921/ 1630558

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: Samstag, 19. Januar und Samstag, 27. Januar 2024
von 15 bis 17 Uhr.

Leitung und Infos: Alexandra, Tel. 09201/ 202 46 47 oder Mobil: 0160 / 766 2026

Kinderfasching im Mama Mia

Und ihr seid alle eingeladen!

...zu einer Faschingsparty am Samstag, den 10. Februar 2024 ab 15 Uhr. Mit Spiel & Spaß & Überraschungen.

Kommt und feiert mit!

Bringt doch gerne eine Kleinigkeit für das Faschings-Bufferet im offenen Familiencafé mit.

Infos: Janina Fauska-Binder, Tel. 0174/ 8298251

Kurse

Yoga für Schwangere

mit Alexandra

montags von 17.45 bis 18.45 Uhr
fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich English-speakers
welcome

Anmeldung & Infos: Alexandra, Tel. 0179/ 7858928

www.yoga-by-blum.de



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 12€ - Probestunde 6€-

10er karte 90€ (für Mama Mia-Mitglieder 81€)

Kurs findet ab 3 Teilnehmer*innen statt.

Einstieg ist jederzeit möglich! Namasté Alexandra

Kanga Kids Tiny

ein Kurs für Eltern und Kind zwischen ca. 1,5 und 3 Jahren

Du suchst nach einem Bewegungskonzept was du zusammen mit deinem Kind machen kannst und in dem für euch beide etwas dabei ist, dann bist du bei Kanga Kids Tiny genau richtig.

Mit allen Sinnen frei bewegen ist das Motto unserer gemeinsamen Stunden. Sensomotorik, Kreativität und freie Bewegung sind die Basis aller Kanga Kids Kurse.

Durch sich wiederholende Rituale fühlen wir uns in der Gruppe geborgen. Wir gewinnen die Sicherheit, um gemeinsam die Welt der Improvisation zu spannender Musik zu erforschen. Mit einfachen Hilfsmitteln entdecken wir, was unser Körper Unglaubliches und Einzigartiges kann. Wir lernen spielerisch durch die Elemente Zeit, Raum und Kraft uns zu bewegen, in neue Rollen zu schlüpfen und uns kreativ zu entfalten.

Doch das Allerbeste ist, dass du nicht alleine bist, sondern die Möglichkeit hast andere Mamas kennen zu lernen und die Kids neue Freundschaften zu schließen.

Das allen klingt nach etwas das ihr machen möchtet, dann seid schnell, meldet euch an und seid dabei, wenn der Spaß beginnt.

Termin: Donnerstag 9.30 Uhr - 10.30 Uhr

Gebühren: 80 € 8 x 60 Minuten / 60 € 6 x 60 Minuten

Leitung, Info und Anmeldung: Kristina Chowanietz (Kangatrainerin und Trageberaterin),
Tel. (Whats App) 01757828168 oder kristina.c@Kangatraining.de / kristina.chowanietz@gmx.de oder direkt über die Homepage www.Kangatraining.de

Montag

Donnerstag

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: Donnerstag 11 Uhr - 12 Uhr

Gebühren: 96 € 8 x 60 Minuten / 72 € 6 x 60 Minuten

Leitung, Info und Anmeldung: Kristina Chowanietz (Kangatrainerin und Trageberaterin), Tel. (Whats App) 01757828168 oder kristina.c@Kangatraining.de oder direkt über die Homepage www.Kangatraining.de



Kurse

Zwergenturnen

für Kinder von 1,5 Jahren bis 3 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 – 10.30 Uhr** (09.09. 16.09. 23.09., 30.09., 14.10.23)

Block 2: jeweils samstags von **9.30 – 10.30 Uhr** (10.02., 17.02., 24.02., 09.03., 16.03.24)

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

Leitung, Info und Anmeldung: Janina Fauska-Binder (Sozialpädagogin B.A.), Tel. **0174/8298251**

Kinder-Yoga (6-10 Jahre)

Unsere Kinder unterliegen im Alltag sehr vielen Strukturen, in denen Sie sich nicht frei entfalten oder bewegen können. Yoga für Kinder setzt hier an und lernt den Kindern auf verschiedenen Ebenen spielerisch ihren Alltag zu erleichtern.

Kinder bewegen sich gern - Yoga holt die Kinder da ab, wo sie sich befinden: Ein lebendiges Kind lernt, durch Yoga etwas mehr zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Ein ruhiges Kind wird durch die Übungen im Yoga selbstbewusster.

Weitere positive Wirkungen:

- Verbesserung der Motorik, Körpergefühl und Körperwahrnehmung
- Trainiert Lernfähigkeit und Konzentration
- Erlernen von Entspannung

Die Yogastunde ist spielerisch aufgebaut. Die Übungen und Themen sind in Geschichten und Spiele eingebunden, so fällt es besonders den Kleinen leichter sich auf die Techniken einzulassen. Außerdem wird ihre Phantasie aktiv und sie identifizieren sich mit den einzelnen Bewegungen: Sie "üben" nicht die Kobra oder den Hund oder die Katze, sie "sind" die Kobra, der Hund, die Katze.

Gebühr: 19€ pro Stunde

Termin: 1. Samstag im Monat von **10.00 – 11.00 Uhr**

Leitung, Info und Anmeldung: Lydia Neubeck, matayoga@web.de

Kurse

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, Info und Anmeldung: Barbara (Yogalehrerin) unter 0162/ 4345647 oder dahlbergecke@web.de

Mind&Body...

... ist viel mehr als ein normales Workout.

Ganzkörpertraining wird hier wörtlich genommen. Neben klassischem Herz- und Kreislauftraining und der Verbesserung der muskulären Ausdauer erarbeitest du dir mehr Mobilität in deinen Gelenken und baust dort mehr Kraft auf.

Das Besondere an Mind&Body, es vereint physisches und psychisches Training auf eine einzigartige Weise. Häufig vergessen wir nämlich, dass für einen gesunden Lebensstil auch unsere mentale Kraft eine entscheidende Rolle spielt. Wir sprechen über Achtsamkeit und Dankbarkeit, damit du fit und gesund durch deinen Alltag gehen kannst.

Du suchst also nach einem neuen Workout für dich, weil dir trainieren allein kein Spaß macht oder du in einer festen Gruppe trainierst, dann bist du bei mir genau richtig. Genau wie beim Kangatraining gilt für mich auch hier probieren geht über studieren und das bedeutet, ich lade dich herzlich ein es einmal kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Sei schnell und sicher dir deinen Platz.

Termin: Sonntag 20.15 Uhr – 21.30 Uhr

Gebühren: 120 € für 10 x 75 Minuten / 10er Karte zum abhaken

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





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

Mama Mia

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

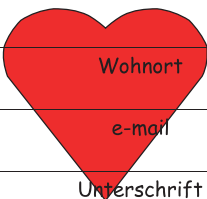
100009043050

BIC: BYLADEM1SBT

Sparkasse Bayreuth

Ich/Wir werdeN ☐ Mitglied

ab 5,50 € im Monat

Vorname	Name
Vorname	Name
Straße	
PLZ	
Telefon	
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

