

		Montag 10.10.	Mittwoch 12.10.	Freitag 14.10.	Montag 17.10.	Dienstag 18.10.
clever-modus.de kühler Kopf & frohes Herz ruhen-und-tun.de entspannt - resilient - erfüllt		jeweils um 9 h: Entspannung für Babies und ihre Mütter/Väter				
		Autogenes Training	Meditation (konfessions-unabhängig)	Mußezeit (Achtsamkeit, Stille, Malen /Ausmalen)	Imaginativ-euthyme Entspannung ("Gedankenreisen")	Progressive Muskel-entspannung
Sa. 08.10. UND So. 23.10.		Schnupperkurse Nach einer kurzen Einführung ins Tagesthema steht das Ausprobieren/ erste Erfahrungen sammeln im Mittelpunkt. Die Schnupperkurse können unabhängig voneinander und ohne Vorkenntnisse besucht werden. Sie finden je nach Alter zu einer täglich gleichen Zeit statt:				
	10h	Altersgruppe: 2. - 4. Klasse				
Zufriedenheit	11h	Altersgruppe: 5. - 7. Klasse				
Stress	12h					
Achtsamkeit	15h					
Resilienz	16h	Altersgruppe 4 - 6 Jahre mit (Groß-) Elternteil				
	17h	Altersgruppe: 8. - 10. Klasse				
	18h	junge Erwachsene, 16 - 21 Jahre				
	19h	Erwachsene, ab 18 Jahre				
Familienleben	20h	Zufriedenheit	Stress	Achtsamkeit	Resilienz	Familienleben
Schnupperseminare Am Wochenende sind die Kurzvorträge mit kleinen Übungen so ausgerichtet, dass auch Kinder ab ca. 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen mitmachen können. Die Abendveranstaltungen behandeln die gleichen Themen, richten sich jedoch an Menschen ab ca. 16.						
Zufriedenheit <i>Der goldene Schlüssel</i> Was wir brauchen, um zufrieden zu sein (Psychische Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung)			Achtsamkeit <i>Den Affengeist zähmen</i> Was Achtsamkeit ist (und was nicht) und warum sie unser Leben reich macht			
Resilienz <i>Sich vom Leben beeindruckt und nicht platt machen lassen</i> Was Resilienz ist und wie sie gestärkt werden kann			Stress Was Stress mit uns macht und was wir mit Stress machen können			
			Familienleben <i>Den richtigen Wolf füttern</i> Was Eltern tun können, damit das Familienleben langfristig entspannter gelingt			



**HERZLICH
WILLKOMMEN!**

Schnuppertage vom 8. bis 23. Oktober

Veranstaltungsort

2. Etage: Hiltruper Straße 6,
am Marktplatz Wolbeck im Lernzentrum

Veranstaltungsdauer

jeweils 1 Unterrichtsstunde, also 45 Minuten,
Ausnahmen: 20h-Veranstaltungen: ca. 60 Min. und
Entspannung 4-6 J. mit (Groß-) Elternteil: ca. 30 Min.

Fragen und Anmeldung

Tel. 02506-5899840 - kontakt@clevermodus.de
Eine Anmeldung ist mit meiner Rückmeldung auf
Ihren Zahlungseingang verbindlich.

Gebühren

Einzelveranstaltung	10.10. - 18.10.
Einzelperson: 6 €	5 Veranstaltungen
1 Erw. und 1 Kind: 8 €	besuchen: 4 bezahlen

Familienkarten auf Anfrage