Juco

Internationales Familien-Begegnungszentrum
Familienzentrum NRW

Betreuung
Bildung
Freizeit

Herbst/Winter 2019/20

Information und Anmeldung

Informationen über Kurse und Veranstaltungen sowie Teilnahmebedingungen und Anmeldungen erhalten Sie im Juco-Büro oder auf unserer Internetseite.

ANSCHRIFT:
Juco e. V., Internationales Familien-Begegnungszentrum,
Am Helpert 36, 53177 Bonn
Tel.: 0228 322506, Fax: 0228 328156,
Internet: www.juco.org, E-Mail: info@juco.org

ANSPRECHPARTNERIN BÜRO:
Karin Büld, Bürokauffrau

BANKVERBINDUNG:
Sparkasse KölnBonn,
IBAN: DE84 3705 0198 0028 0011 54, BIC: COLSDE33XXX

BÜROZEITEN:
Montag, Dienstag und Donnerstag: 11.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch und Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr

FERIEN- UND SCHLIESSZEITEN:
Während der Schulferien NRW ist das Büro nur zeitweise geöffnet.

Inhalt

Information und Anmeldung 2
Vorwort 4
Muffenale 5
Juco-Flohmarkt 6
Käpt'n Book Lesefestival 7

U3-Gruppe 8
Kindergarten-Gruppe 9
Eltern-Baby/Kind-Gruppen 10
Eltern-Kind-Turnen 11

Flöte 12
Klavier 13
Gitarre 14
Schlagzeug 15

Tonspiel (Töpfern) 16
Kunstinsel (Töpfer-Workshop für Klein und Groß) 17
Tonspiel (Töpfern-Ferienkurs) 18

Waldabenteuer 19
Geburtstage 20

Themenabende für erziehende Erwachsene 21
Beratung und Coaching 22

QiGong, Yoga und Meditation 23

Kurse in Kooperation:
Orientalischer Tanz 24
Kurse in Kooperation:
Yin-Vinyasa Yoga 25
Kurse in Kooperation:
QiGong + Yoga + Meditation 26
Kurse in Kooperation
Tanz + Frauengespräche 27

Wegbeschreibung 28

Impressum

Herausgeber: Juco e. V. Internationales Familien-Begegnungszentrum Familienzentrum NRW
Redaktion: Nicole Riquier
Gestaltung: van Son Grafik/Layout, 53347 Alfter
Fotos: S. Hofschlaeger/pixelio.de (S. 21); Koblenzer Puppenspiele (S. 5); Juco e. V. (übrige)
Druck: Onlineprinters GmbH

© Juco e. V.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Jedes Kind hat ein Recht auf Kindheit!!!

Wir feiern in diesem Jahr 30 Jahre Kinderrechte und das Juco e.V. feiert mit.

Bereits unser diesjähriges Sommerfest stand unter dem Motto: „Ich bin ein Kind und habe Rechte" und machte mit all seinen bewegten und kreativen Stationen deutlich, was Kinder brauchen, um gesund, gewaltfrei, meinungsfrei und beschützt groß zu werden.

Für uns hier im Juco e.V. ist die Arbeit mit Kindern unser täglicher Auftrag und die Kinderrechte sind immer präsent. Schwerpunkte wie Partizipation, Bewegung, Ernährung, Gesundheit, gewaltfreie Kommunikation und vieles mehr haben ihren festen Platz in der Bildungsvereinbarung sowie in unserem pädagogischen Alltag.

So möchten wir, in unserem Rahmen, einen Beitrag zum Wohl der Kinder und zur Bewahrung der Kindheit leisten, in der Hoffnung, dass dieser Samen Früchte trägt.

Am 20. September ist Weltkindertag, der in diesem Jahr ebenfalls das übergreifende Motto Kinderrechte trägt.

Einmal mehr eine Chance, auf die Rechte der Kinder aufmerksam zu machen, für ein weltweites „Recht auf Kindheit".

Ihre

N. Riquier

Nicole Riquier, 1. Vorsitzende Juco e. V.

Muffenale

Sonntag
01.09.2019
14.00 – 17.30 Uhr

Das Juco e. V. öffnet Haus und Hof und lädt alle Besucher/innen der Muffenale zum großen „Tag der offenen Tür“ ein.

Unsere Mitarbeiter/innen zeigen Ihnen gerne unser Haus, berichten über die pädagogische Arbeit und beantworten Ihre Fragen.

Programm:

14.00 – 17.30 Uhr	Cafeteria, Informationen, Hausführungen
15.00 – 16.15 Uhr	Die Koblenzer Puppenspiele spielen „Pettersson und Findus und der Hahn im Korb“ für Kinder von 2–6 Jahren und Familien Eintritt kostenfrei!

Kommen Sie vorbei und genießen Sie die ruhige Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen auf dem Juco-Hof! Erleben Sie mit ihren Familien das wunderbare Puppentheater „Pettersson und Findus und der Hahn im Korb“.

Finanziell unterstützt vom Förderverein des Juco e. V.

Juco-Flohmarkt

Der Förderverein des Juco e. V. richtet seinen traditionellen Flohmarkt für Kleidung, Spielzeug und Nützliches „Rund ums Kind“ aus.

In angenehmer Atmosphäre lässt sich auf dem Juco-Hof gemütlich stöbern. Für das leibliche Wohl sorgt eine Caféteria mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

14.00 – 17.00 Uhr Flanieren, Stöbern, Schnäppchen machen

STANDANMELDUNGEN FÜR VERKÄUFER ÜBER:
jucofoerderverein@gmail.com
www.foerderverein.juco.org

Käpt'n Book Lesefestival

Freitag
15.11.2019
15.00 – 17.30 Uhr

Familiennachmittag mit Lesung und Kreativ-Aktionen

Leseratten und Bücherwürmer aufgepasst!

Das Juco e. V. lädt alle interessierten Familien zu einem spannenden Familiennachmittag rund ums Buch ein. Neben einer musikalischen Lesung der Autorin Marlies Bardeli gibt es Kreativ-Aktionen, einen Bücherflohmarkt und Kaffee und Kuchen im hauseigenen Leseratten-Café.

15.30 Uhr	Musikalische Lesung für Familien mit Kindern ab 4 Jahren: Marlies Bardeli liest aus „Ellington“
danach	Buntes Rahmenprogramm mit Kreativ-Aktionen, Bücherflohmarkt und Caféteria

Eintritt kostenlos!

9. bis 24. November 2019
Käpt'n Book
Rheinisches Lesefest
für Kinder und junge Erwachsene

U3-Gruppe

Unsere U3-Gruppe richtet sich an Familien mit Kleinkindern von 1–3 Jahren, die eine tägliche Betreuung wünschen.

In familiärer Atmosphäre betreuen unsere pädagogischen Fachkräfte Ihre Kinder liebevoll und auf die individuellen Bedürfnisse des noch jungen Kindes zugeschnitten. Der Einstieg in die Gruppe erfolgt im Zusammenwirken mit den Eltern sanft und schrittweise (Berliner Modell). Dieses ermöglicht eine vertrauensvolle Eingewöhnung. Die pädagogischen Spiel,- Übungs- und Alltagsangebote der Bereiche alltagsintegrierte Sprachförderung, Motorik und Bewegung, Kreativität, Natur und sinnliches Erleben fördern das Kind ganzheitlich und unterstützen die altersgemäße Entwicklung.

Der als Erziehungspartnerschaft verstandene Austausch mit den Eltern schafft eine wertvolle Basis für die Zusammenarbeit von Eltern und Fachkräften und stellt eine wichtige Grundlage unserer pädagogischen Arbeit dar.

ANSPRECHPARTNERIN:
Iris Trometer, Kitaleitung (Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin)

BETREUUNGSZEITEN:
45 Std. pro Woche
Montag – Donnerstag: 7.00 – 16.30 Uhr
Freitag 7.30 – 14.30 Uhr

KOSTEN:
Einkommensabhängiger Elternbeitrag an das Jugendamt der Stadt Bonn, zuzüglich Elternhilfe

Kindergarten-Gruppe

In unserer Kindergartengruppe werden 22 Kinder zwischen 3 und 6 Jahren betreut.

Aufbauend auf den ganzheitlichen pädagogischen Ansatz der U3-Gruppe, erweitern wir das elementare Erfahrungsfeld des Kindes altersgemäß und beständig. Angebote im kognitiven, sozialen, emotionalen und motorischen Bereich prägen den pädagogischen Alltag. Wichtige Bausteine bilden kreative, sprachfördernde, bewegungsorientierte, musische und erlebnispädagogische Inhalte.

Sachthemen aus der Lebenswelt des 3–6 jährigen Kindes, Projektangebote und Vorschulförderung werden unserem Anspruch auf Bildung im Kindergarten gerecht. Das gemeinsame Lernen und Erleben in einer durch individuelle Vielfalt geprägten Kindergruppe schafft die Grundlage für eine wertschätzende Interaktion und gegenseitige Akzeptanz.

Die als Erziehungspartnerschaft verstandene Zusammenarbeit mit den Eltern erfolgt entwicklungsbegleitend und regelmäßig. Sie wird durch Beratung und Hilfestellung bei Erziehungsfragen im Rahmen unseres Familienzentrums bereichernd ergänzt.

ANSPRECHPARTNERIN:
Iris Trometer, Kitaleitung (Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin)

BETREUUNGSZEITEN:
45 Std. pro Woche
Montag – Donnerstag: 7.00 – 16.30 Uhr
Freitag 7.30 – 14.30 Uhr

KOSTEN:
Einkommensabhängiger Elternbeitrag an das Jugendamt der Stadt Bonn, zuzüglich Elternhilfe

Eltern-Baby/Kind-Gruppen

Unsere Eltern-Baby/Kind-Gruppen bieten Familien mit ihren noch ganz jungen Kindern von 0 bis 3 Jahren Begleitung und Unterstützung von Anfang an.

Erste Sing- und Fingerspiele sowie altersgemäße Bewegungsanregungen unterstützen die Kleinen positiv in ihrer ganzheitlichen Entwicklung. Der Einsatz unterschiedlicher Materialien fördert die Wahrnehmung und erweitert das kindliche Erfahrungsfeld.

Ein angeleiteter Gesprächskreis mit Tee und Zeit zum Austausch sowie ein entspannender Ausklang runden das Angebot ab.

Die Eltern-Baby/Kind-Gruppen finden in Anlehnung an PEKiP, unter Anleitung einer erfahrenen pädagogischen Fachkraft, in schönen Räumlichkeiten und familiärer Atmosphäre statt.

KURSLEITERIN:
Chadigah Kissel,
Tanz- und Bewegungspädagogin,
Studium Erziehungswissenschaften

TERMIN:
Montag: 09.00 – 10.30 Uhr; 10.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch: 09.00 – 10.30 Uhr; 10.30 – 12.00 Uhr

KOSTEN:
36 Euro im Monat

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Kursangebot der Paritätischen Akademie
in Kooperation mit dem Juco e. V.

Eltern-Kind-Turnen

Dieses Angebot für Eltern mit Kindern von 1 bis ca. 4 Jahren findet am Nachmittag in einer altersgemischten Gruppe in der Turnhalle statt.

Nach einem musikalischen Start im Singkreis nutzen Kinder und Eltern den Turnraum für spannende Bewegungsangebote. Hier werden kindgerechte Groß- und Kleingeräte für Spiel und Bewegung zur Verfügung stehen. Eltern begleiten ihre Kinder auf einer bewegten Entdeckungsreise.

Ein entspannender Ausklang rundet das spielerische Bewegungsangebot für Klein und Groß ab.

KURSLEITERIN:
Chadigah Kissel, Tanz- und Bewegungspädagogin, Studium Erziehungswissenschaften

TERMIN:
Donnerstag: 16.30 – 17.30 Uhr

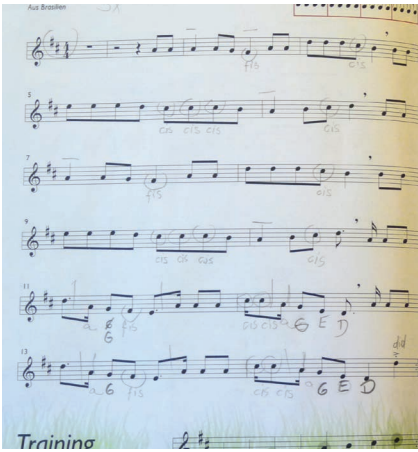
KURSTERMINE:
29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.

KOSTEN:
140 Euro für 14x 60 min

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Kursangebot der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Juco e. V.

Flöte



Die Flöte ist ein sehr geeignetes Einsteigerinstrument und bereits im jungen Grundschulalter gut zu erlernen. Musikalische Strukturen und Notenkenntnisse werden von Beginn an vermittelt, wobei die Freude am gemeinsamen Musizieren hier im Vordergrund steht.

Die Kenntnisse können mit dem Erlernen der Altblockflöte erweitert und vertieft werden.

Ein kleiner Vorspielnachmittag ergänzt den Unterricht und ermöglichen den Schüler/innen, ihr Können vor Publikum zu präsentieren.

Auch erwachsene Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Ton für Ton

KURSLEITERIN:
Margarete Ullner,
Musikpädagogin

TERMIN:
Mittwoch und Freitag nach Vereinbarung

KOSTEN:
48 Euro im Monat für 30 min Einzelunterricht
40 Euro pro Teilnehmer im Monat für 30 min Gruppenunterricht

Klavier

Das Klavier ist ein beliebtes Instrument, das sowohl dem Einsteiger als auch dem Umsteiger eine geeignete harmonische Basis bietet. Rhythmische Übungen und kleine Improvisationen (freies Spielen) bereichern den Unterricht und bieten eine gute musikalische Grundlage sowie die Möglichkeit, das Instrument auf spielerische Art und Weise kennenzulernen.

Regelmäßige Vorspielnachmittage ergänzen den Unterricht und ermöglichen den Schüler/innen, ihr Können vor Publikum zu präsentieren.

Auch erwachsene Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

KURSLEITER:
Konstantin Zvyagin,
Klavierlehrer, Hochschule für Musik Köln

TERMIN:
Dienstag nach Vereinbarung

KOSTEN:
68 Euro im Monat für 30 min Einzelunterricht

Gitarre

Durch die zahlreichen Möglichkeiten des musikalischen Einsatzes ist die Gitarre eines der beliebtesten Instrumente zur Begleitung von Gesang sowie zum gemeinsamen Musizieren.

Aufgrund ihrer stilistischen Vielseitigkeit kann dem Bedürfnis insbesondere der jüngeren Gitarrenspieler/innen nach Musikrichtungen wie Pop-, Folk-, Blues- und Rockmusik entsprochen werden. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, sondern gleichzeitig mit dem praktischen Spiel erworben.

Der Unterricht richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen.

Saiten-spiel

KURSLEITER:
René Brall,
Gitarrenlehrer

TERMIN:
Freitag nach Vereinbarung

KOSTEN:
60 Euro im Monat für 30 min Einzelunterricht

Schlagzeug

Alle Stilistiken, von Pop über Rock, Hip-Hop, Funk, Latin bis hin zu Jazz, gehören zum Repertoire des Schlagzeugspielers. Zu den Unterrichtsinhalten gehören Stockhaltung, Technik, Rudiments, Four-Way-Coordination, Improvisation, Noten-/Blattlesen, zu Play-Alongs mitspielen sowie bei Bedarf auch das Spiel in einer Band vorzubereiten.

Die Inhalte können sich an den Interessen des Schülers/der Schülerin orientieren.

Der Unterricht richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen.

KURSLEITER:
Mirco Cardeneo,
Schlagzeugpädagoge und aktiver Band-Schlagzeuger

TERMIN:
Montag und Mittwoch nach Vereinbarung

KOSTEN:
68 Euro im Monat für 30 min Einzelunterricht
56 Euro pro Teilnehmer im Monat für 30 min Zweier-Unterricht

Tonspiel
Töpfern

Dieser Töpferkurs lädt Kinder ab 6 Jahren dazu ein, von Kopf bis Fuß und Fingerspitzen in das Formen und Bewegen von Ton einzutauchen. Dazu stimmen wir uns spielerisch mit Bewegung unseres ganzen Körpers in ein tierisches Thema ein. Im Anschluss verwandeln wir den Ton zu Tiergestalten.

Wir lernen Grundformen und -techniken kennen.

Schwerpunkt im ersten Zyklus: Tiere und Pflanzen.

KURSLEITERIN:
Melanie Becker
Keramikkünstlerin, Dipl. Schauspielerin

TERMINE:
Kurs 1: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10.
Kurs 2: 22.11., 29.11.06., 06.12., 13.12.
Freitag: 16.00 – 17.30 Uhr

KOSTEN:
60 Euro

BITTE MITBRINGEN:
Schürze oder altes Handtuch!

HINWEIS:
Die Stücke können direkt mit nach Hause genommen werden (ohne Brand)

Kunstinsel
Töpfer-Workshop für Klein und Groß

„Gemeinsam entspannt töpfern“ am Samstagnachmittag für (Groß)Eltern und Kinder ab 5 Jahren

An diesem Kunstnachmittag tauchen wir ab – aus dem Alltag – in das unerschöpfliche tiefe Meer aus unzähligen Formen und schönen Erlebnissen.

Wir spielen gemeinsam mit Phantasie, Bewegungen und Tonerde. Es entstehen Tierfiguren und Geschichten. Vorkenntnisse sind absolut nicht nötig.

KURSLEITERIN:
Melanie Becker
Keramikkünstlerin, Dipl. Schauspielerin

TERMINE:
Workshop 1: 28.9.19
Workshop 2: 12.10.19
Samstag: 14.30–17.00 Uhr

KOSTEN:
35 Euro (1 Erwachsener mit 1 Kind, jedes weitere Kind 10 Euro)

BITTE MITBRINGEN:
Schürze oder altes Handtuch!

Tonspiel
Töpfern-Ferienkurs

Kreativ

Dieser intensive Töpferkurs lädt Kinder ab 6 Jahren in den Ferien dazu ein, von Kopf bis Fuß und Fingerspitzen in das Formen und Bewegen von Ton einzutauchen. Zu speziellen Ferienthemen werden wir unsere Vorstellung spielen lassen, uns bewegen und schließlich unsere Kreativität in der Arbeit mit dem Ton zum Ausdruck bringen. Hier sind eurer Kreativität und Freude am künstlerischen Schaffen keine Grenzen gesetzt.

KURSLEITERIN:
Melanie Becker
Keramikkünstlerin, Dipl. Schauspielerin

HERBSTFERIEN 2019

TERMINE:
21.–25.10.2019
Mo.–Fr.: 10.00–12.00 Uhr
Thema: „Höhlen und ihre Bewohner“

KOSTEN:
100 Euro

OSTERFERIEN 2020

TERMINE:
14.4.–17.4.2020
Di.–Fr.: 10.00–12.00 Uhr
Thema: „Unter und über Wasser“

KOSTEN:
80 Euro

BITTE MITBRINGEN:
Schürze oder altes Handtuch!

Waldabenteuer

Unsere Waldabenteuer finden jeweils in den Herbst-, Oster- und Sommerferien statt und richten sich an Kinder zwischen 6 und 11 Jahren.

Die besondere Atmosphäre des Waldes fördert Bewegung, Spiel und Kreativität und schafft einen Ausgleich zum Schulalltag. Ob Spuren suchen und erkennen, auf Bäume klettern, Tipis bauen, auf Ästen balancieren oder mit Naturmaterialien gestalten. Unsere Waldpädagogen bereiten je nach Jahreszeit immer neue themenbezogene Waldabenteuer vor, die Spaß und Spannung garantieren.

Bewegte Spielaktionen wechseln sich mit Kreativangeboten ab und garantieren eine abwechslungsreiche Ferienwoche, in der Spaß und Spannung nicht zu kurz kommen.

KURSLEITER/-IN:
Enno Schriewer, Dipl.-Geograph
Michaela Müller-Recht, Kreativassistentin

HERBSTFERIEN 2019

TERMINE:
21.–25.10.2019
Mo.–Fr.: 10.00–15.00 Uhr

KOSTEN:
125 Euro für 5 Tage

OSTERFERIEN 2020

TERMINE:
14.4.–17.4.2020
Mo.–Fr.: 10.00–15.00 Uhr

KOSTEN:
100 Euro für 4 Tage

Geburtstage

Sie suchen etwas Besonderes für den Geburtstag Ihres Kindes? Sie sind eine Gruppe von Kindern/Jugendlichen, die gemeinsam einmal etwas Neues ausprobieren möchte?

Dann fragen Sie doch einfach nach unseren Geburtstagsevents. Unser Team gestaltet für Sie einen kreativen, bewegten oder naturverbundenen Nachmittag.
Hier eine kleine Auswahl der Workshops:

- Bewegungsgeschichten (Turnhalle, ab 3 Jahren)
- Waldabenteuer (Bauwagen, ab 6 Jahren)
- Naturforscher (Juco-Wiese, ab 6 Jahren)
- Graffiti (ab 9 Jahren)
- Raketenbau (ab 8 Jahren)
- Töpfern

Bei Geburtstagsevents ist die Anwesenheit mindestens eines Erwachsenen erforderlich.

TERMIN:
nach Vereinbarung, Freitagnachmittag oder an den Wochenenden

KOSTEN:
150 Euro für ca. 2½ Stunden
für Gruppen bis max. 10 Personen (je nach Angebot)

Themenabende für erziehende Erwachsene

Unsere Themenabende richten sich an Eltern, Erzieher/innen und interessierte Erwachsene, die Aktuelles und Wissenswertes rund um Kinder, Erziehung, Partnerschaft und Familie erfahren möchten. Die Themen werden dem aktuellen Bedarf entsprechend ausgewählt und von Fachkräften aus Pädagogik, Erziehungswissenschaft, Psychologie und Sozialpädagogik in Vorträgen und Diskussionsrunden geleitet.

Hier eine Auswahl möglicher Themen:

- Erste Hilfe am Kind
- Was Familien trägt
- „Nein“ aus Liebe
- Mein Kind bringt mich auf die Palme – vom Umgang mit Aggression und Wut

Themenvorschläge können gerne an unser Büro gesendet werden: info@juco.org

Die aktuellen Themenabende finden Sie auf unserer Internetseite: www.juco.org

Beratung und Coaching

Mit Hilfe von praxisbewährten Methoden aus der „Positiven Psychotherapie“ – das Gegebene, das Tatsächliche (lat. Positum) erkennen – biete ich Ihnen Beratung und Begleitung in aktuellen Konflikt- und Veränderungssituationen, sowie als präventive Arbeit an. Der Fokus hierbei liegt auf der Aktivierung ihrer individuellen Ressourcen, im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe.

Weiterhin nutze ich die „Systemische Aufstellungsarbeit“ um Lebenslinien, Familien, Beziehungen und bestehende Systeme wieder in die richtige Ordnung zu bringen.

Gemeinsam erstellen wir Ihren ganz persönlichen „Warenkorb“ zur Erreichung Ihres Ziels.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ (Aristoteles)

COACH:
Raya Limbach, zertifizierte Familien-, Persönlichkeits- und Konfliktberaterin nach dem Ansatz der „Positiven Psychotherapie“ nach Prof. Peseschkian

TERMIN:
nach Vereinbarung

KOSTEN:
Einzelsitzungen (45 Minuten): 70 Euro
Paketpreis für 4 Beratungseinheiten: 220 Euro

INFORMATIONEN/ANMELDUNG:
Tel.: 0228 37737704
E-Mail: raya@juco.org

QiGong, Yoga und Meditation

Auf der Basis von Achtsamkeit praktizieren wir QiGong, Hatha-Yoga und Meditation, um Körper, Psyche und Geist zu stärken und sie wieder in Einklang zu bringen.

QiGong ist eine ganzheitliche Bewegungstherapie aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die hilft, die innere Ruhe zu finden. Sie wird auch als „Meditation in Bewegung" verstanden.

Yoga führt den Körper auf bewusste und sanfte Weise zu Geschmeidigkeit und Flexibilität. Kräftigende und koordinationsfördernde Körperübungen sowie Positionen zur Stabilisierung des Gleichgewichts wechseln sich gleichermaßen ab.

Während der stillen Phasen der Meditation wird durch bewusstes Atmen der Moment im Hier und Jetzt erfahren. Dieses ganzheitliche Kursangebot fördert das Wohlbefinden und wirkt positiv bei Schlaf- und Konzentrationsproblemen.

KURSLEITERIN: *Chadigah Kissel, Tanz- und Bewegungspädagogin*

TERMIN: *Donnerstag, 09.00 – 10.30 Uhr, 10.30 – 12.00 Uhr*

KOSTEN: *44 Euro im Monat*

Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Kursangebot der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Juco e. V.

Kurse in Kooperation
Orientalischer Tanz

„Bauchtanz“ als Möglichkeit, ein neues Körperbewusstsein zu spüren und „auszutanzen“, aber auch schlicht die Freude an der Bewegung zu orientalischer Musik.

Die so oft verspannte Schulter-, Rücken- und Beckenmuskulatur wird gezielt bewegt und mobilisiert. Koordination und Konzentration werden durch spezielle Übungen trainiert.

Der Kurs ist ein fortlaufender Kurs und richtet sich an Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse.

KURSLEITUNG:
Rosi Dahlke-Radenbach,
Lehrerin für orientalischen Tanz, Tanztherapeutin, Qigonglehrerin,
HP Psychotherapie
Tel.: 02257 9583739, rosidahlke@web.de

TERMIN:
Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr

ORT:
Turnhalle des Juco e. V., Am Helpert 36, 53177 Bonn/Muffendorf

Kurse in Kooperation
Yin-Vinyasa Yoga

Supportive Individual-Focused Yin-Vinyasa Yoga
These yoga classes focus on individual needs, especially focusing on back stability, using Fiona's collective experiences from 22 years of practicing yoga. Her emphasis lies in the areas of still-holding yin yoga poses, and a supportive vinyasa flow practice. Yin yoga encourages balance and rejuvenation in joint sites and soft tissue. This yin aspect is supported by an energising flow practice, which invigorates the body and quietens the mind.

We link the whole practice together by breath awareness.

KURSLEITERIN:
Fiona Hayhoe-Weiland,
Yoga Teacher (Yoga alliance member)

TERMIN:
Donnerstag,
18.00 – 19.30 Uhr (Beginner)
19.35 – 21.00 Uhr (Basic Intermediate)
Dienstag,
9.00 – 10.30 Uhr (Open Level Class)

KOSTEN:
Ranging from 13 – 17 Euro
Please see website for price details: www.habihochi.com

INFO UND ANMELDUNG:
Fiona Hayhoe, 0151 64514415
www.habihochi.com

ORT:
„Leerer Raum", Juco e. V., Am Helpert 36, 53177 Bonn/Muffendorf

Kurse in Kooperation
QiGong + Yoga + Meditation

QiGong + Yoga + Meditation
Mit Elementen dieser drei traditionellen Bereiche führe ich Sie zur Erfahrung von

- bewusstem, achtsamem sich Bewegen
- kräftigenden und Gleichgewicht fördernden Bewegungsabläufen
- Innehalten und bei sich selbst Ankommen, um die eigene Mitte zu spüren, aus der Sie Kraft schöpfen können für Ihren Alltag.

Diese ganzheitliche Arbeit findet in der Atmosphäre einer „Oase“ statt, einem Ort der Freude und Geborgenheit.

Auch schwangere Frauen sind herzlich willkommen.

KURSLEITERIN:
Chadigah M. Kissel,
Tel. 0228 3697 697, www.tanzmeditation-chadigah-kissel.de,
chadigahkissel@web.de

TERMIN:
Dienstag, 17.25 – 18.25 Uhr, 18.30 – 19.30 Uhr, 19.45 – 20.45 Uhr

KOSTEN:
111 Euro im Quartal, Probestunde 10 Euro

ORT:
„Leerer Raum“, Juco e. V., Am Helpert 36, 53177 Bonn/Muffendorf

Kurse in Kooperation
Tanz + Frauengespräche

Meditation des LICHTs im Tanz®
Zentrierende Kreistänze zu klassischer und neuerer Musik lassen Körper und Herz tanzen und die Einheit von Körper, Geist und Seele erspüren. Im Tanz mit anderen erfahre ich Lebendigkeit und zugleich eine tiefe, wohltuende Ruhe. Kurze Texte vertiefen diese Erfahrung.

TERMIN: *Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr, 14-tägig*
KOSTEN: *33 Euro im Monat, Probestunde: 15 Euro*

Frauen-Gespräche
Frauen aller Altersstufen begegnen sich in einem geschützten Rahmen, um in Ruhe (Lebens-)Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und Zeit zum Nachdenken zu haben.
Mit meinen langjährigen Gesprächsführungs-Erfahrungen im Dialograhmen begleite und unterstütze ich den Gesprächs-Prozess.

TERMIN: *Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr*
(04.09., 02.10., 13.11., 27.11.2019)
KOSTEN: *20 Euro pro Abend*

KURSLEITERIN:
Chadigah M. Kissel, Tel. 0228 3697 697, www.tanzmeditation-chadigah-kissel.de, chadigahkissel@web.de

ORT:
„Leerer Raum", Juco e. V., Am Helpert 36, 53177 Bonn/Muffendorf

Wegbeschreibung

Juco e. V.
Internationales Familien-Begegnungszentrum
Familienzentrum NRW
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband
Am Helpert 36, 53177 Bonn/Muffendorf
Tel.: 0228 322506, Fax: 0228 328156
info@juco.org, www.juco.org

Bus:
610 bis Klosterbergstraße, ab Stadthalle
Parkmöglichkeiten: Remi-Baert-Platz

DER PARITÄTISCHE
GESAMTVERBAND

FAMILIEN ZENTRUM NRW.

Juco