

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer und Interessierte,

ein besonderer Hinweis gilt dem **KESS erziehen®** Kurs. Dieser Kurs für Eltern ist dem Konzept von „Starke Eltern - starke Kinder“, in Vielem ähnlich, jedoch einiges komprimierter (z.B. fünf Termine, statt acht bis zwölf). Der Kurs ist eine Unterstützung für Eltern, die Erziehungsherausforderungen spüren oder sich zuweilen überfordert fühlen.

KESS erziehen®

- K** wie kooperativ
- E** wie ermutigend
- S** wie sozial
- S** wie situationsorientiert

Worum geht es bei KESS erziehen?

Mütter, Väter und Kinder sorgen gemeinsam für ein gutes Familienklima, vereinbaren Regeln und lösen Konflikte so, dass keiner zu kurz kommt. Die Eltern nehmen ihre eigenen Stärken und die ihrer Kinder in den Blick. Sie fördern die Selbstständigkeit ihrer Kinder. Die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen (nach Halt, Zuwendung, Zugehörigkeit, Eigenständigkeit, Mitbestimmung, Geborgenheit) werden erfüllt. Jede Situation ist anders. Die im Moment gegebenen äußeren Bedingungen werden ebenso berücksichtigt wie die vorhandenen Möglichkeiten und Wünsche beim Kind, bei der Mutter und dem Vater.

Was die Eltern vom Kurs erwarten dürfen:

Vielfältige Anregungen für die individuelle Umsetzung in ihren Familien aus denen sie auswählen dürfen, was für sie passt.

KESS erziehen® der Basiskurs für Eltern mit Kindern ab zwei Jahren

Der Kurs umfasst fünf Einheiten:

- Kinder sehen - ihre sozialen Grundbedürfnisse achten
- Ihre Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - ihnen die Folgen ihres eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Die Selbstständigkeit der Kinder fördern - sie zur Mitwirkung gewinnen

Donnerstags, 19:00 – 21:30 Uhr ab 13. Februar 2020, insgesamt 5 Termine, Göhrener Str. 11, 10437 Berlin.

Kosten: 65,00 €, Ermäßigung ist möglich

KESS erziehen® - Abenteuer Pubertät

Die Inhalte des Kurses sind:

- Veränderungen wahrnehmen - die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
- Achtsamkeit entwickeln - Position beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken - Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen - das Leben gestalten

Mittwochs, 19:00 – 21:30 Uhr: 25.3., 1.4., 22.4., 29.4. und 6.5.2020, insgesamt 5 Termine, Göhrener Str. 11.

Kosten: 65,00 €, Ermäßigung ist möglich

Die Zusammenstellung aller **PEKiP®** und **FenKid®** Kurse [finden Sie hier](#). Die PDF-Datei (mit Kursbeginn, Altersgruppen und Kursort) auf dieser Webseite halte ich stets aktuell.

Zwei neue PEKiP®-Kurse:

Für Eltern von Babys, die **Mitte Oktober bis Mitte Dezember 2019** geboren wurden, gibt es freie Plätze ab **Freitag 6. März, 13:15-14:45 Uhr**. Kirchengemeinde Prenzlauer Berg-Nord, Bereich Elias, Göhrenerstr. 11, 10437 Berlin

Für Eltern von Babys der Altersgruppe **November und Dezember 2019** gibt es freie Plätze ab **Montag 9. März, 9:30-11:00 Uhr**. Familienzentrum der Ev. Gemeinde Heilig Kreuz – Passion, Nostitzstr. 6-7, 10965 Berlin

Yoga für Kinder im **Kieztreff Koepjohann**. Es geht los am **Freitag, den 24.04.2020, 16:00-16:45 Uhr**, für Kinder von drei bis circa fünf Jahren und **17:00-17:45 Uhr**, für Kinder von fünf bis acht Jahren. 7 Termine kosten 31,50 €. **Große Hamburger Straße 29, 10115 Berlin-Mitte**.

Inhalt: Toben, tanzen, lachen, hüpfen, singen, springen, sich groß machen wie ein Bär, klein werden wie eine Maus, fliegen wie ein Schmetterling, sich räkeln und strecken wie eine Katze... Beim Kinderyoga kann es mal aktiv, mal ruhig zugehen.

Freie Plätze gibt es im **Rückbildungsgymnastik-Kurs**, der am **Montag 18.05., 10:00 bis 11:30 Uhr** an sieben Terminen beginnt. Kursort in Tiergarten ist **Siegmundshof 20, 10555 Berlin**.

Beim **Hatha-Yoga-Kurs**, in der **Danziger Straße 203** gibt es im Kurs A freie Plätze: **montags von 18:00 bis 19:15 Uhr**. Auch für Anfänger*innen geeignet, Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Genauere Daten und Preise können Sie gerne bei mir abfragen oder sie finden das im Programm bzw. auf der Homepage.

Mit herzlichen Grüßen
Petra Reich

Evangelische Familienbildung im Kirchenkreis Stadtmitte
Klosterstraße 66
10179 Berlin
Telefon: 030.25 81 85 - 410
familienbildung@kkbs.de

Webseiten

www.familienbildung-stadtmitte.de
www.familienbildung-berlin.de

Facebook

www.facebook.com/FamilienbildungBerlin

