

#### Waldbaden

Samstag.15.04.2023 15.00 Uhr

Ort: Stadtgartentor, Ecke Spichernstraße

Wir nehmen beim Waldbaden Bäume im Stadtgarten wahr, tauchen in deren Schönheit ein und entschleunigen in dem wir Altbekanntes neu entdecken Dauer: 60 min

Eltern/Kind Angebot

Stadtführer: Tom Hammes

### Musikworkshop Kita Herz Jesu

Freitag 21.04.2023

14.45 Uhr bis 15.30 Uhr 3-4 jährige 15.45 Uhr -16.30 Uhr 5-6 jährige

Referentin: Kristina Liesendahl



#### Yoga im Familienzentrum Herz Jesu

03.04., 17.04.,24.04.,08.05.,15.05. 17.30 - 19.00 Uhr

nur für Erwachsene, Einstieg jederzeit

Sanftes Kundalin Yoga, eine Serie, für alle, die sich nach mehr Balance, Klarheit und innerer Ruhe sehnen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke und etwas zu trinken

## offenes Familiencafè St. Agnes

Dienstag 25.04.2023

Ort: Familienforum Agnesviertel, Raum A3.05 Weißenburgstr. 14, 50670 Köln

Machen Sie Pause von Trubel und Hektik. Entspannen Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Treffen Sie andere Eltern zum Austausch, Infos mit Spiel und Bewegung für Kinder. Anmeldung: 0221-7753460

päd. Begleitung: Denise Höninger, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Stillberaterin

# Gemütliches Essen ist bei uns nicht möglich!

Mittwoch, 19.04.2023 19.30 - 21.30 Uhr online

Essensverweigerung, Nörgeleien, Tränen, Wutausbrüche am Esstisch - das kommt in allen Familien vor. So macht das Essen keinen Spaß. Gemeinsam mit den Eltern sollen Alternativen entwickelt und Rituale gefunden werden, damit das gemeinsame Essen wieder schöner wird.

(für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

Referentin: Ursula Leyendecker-Bruder

# Anmeldungen über: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Mehr Infos im
Halbjahresprogramm des
Netzwerks
Katholische
Familienzentren
Köln-Mitte:

