



Entspannungswochenende für Mütter bikultureller Kinder

Selbstfürsorge und Resilienz - mit Achtsamkeit und Qigong die eigenen Ressourcen stärken

Freitag, den 29. März bis Sonntag, den 31. März 2019

Im Ferien- und Bildungszentrum Siegsdorf, Gerhartsreiterstr. 14, 83313 Siegsdorf,
Telefon: 08662-664990, www.fbz-siegsdorf.de

Mütter bikultureller Kinder sind mit besonderen Herausforderungen im Alltag konfrontiert. Dazu zählen u.a. Herausforderungen in der Kindererziehung bezüglich der kulturellen Identität der Kinder und Erfahrungen mit Rassismus und Diskriminierung. Der bewusste Umgang mit den eigenen Kräften und Ressourcen und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen achtsam mit sich selbst umzugehen, ist entscheidend, um die körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten.

An diesem Wochenende haben Sie Zeit und Raum, zu sich zu kommen, sich der eigenen Stärken, Ressourcen und Potenziale bewusst zu werden und diese wertzuschätzen. Sie erfahren, wie Sie einen gesunden Umgang mit sich selbst entwickeln können, der Resilienz - die innere Stärke und Widerstandskraft, die auch unter schwierigen Bedingungen wirksam bleibt - fördert. In Achtsamkeitsübungen geht es darum, sich genauer wahrzunehmen, die eigenen Belastungsgrenzen sowie innere Stress-Muster zu erkennen und sich selbst im Alltag immer wieder in eine gute Balance zu bringen. Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemwahrnehmung sowie geistige Sammlung und Imagination, sie ermöglichen es, zu entspannen, auf Kraft zu sammeln, sowie innere Stärke, Gelassenheit und Lebensfreude zu fördern.

Die Bewegungen haben oft poetische Namen (z.B. „die Wolken teilen, den Mond tragen“ oder „der Kranich breitet seine Schwingen aus“), sind leicht erlernbar und können gut in den Alltag integriert werden. Achtsamkeit und Qigong beinhalten, präsent im gegenwärtigen Moment zu sein, entspannt und ohne Wertung die Aufmerksamkeit zu fokussieren, dem Atem zu lauschen und mit einer freundlichen annehmenden Haltung in Kontakt mit sich selbst und den anderen zu sein.

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V., Goethestraße 53, 80336 München,
Tel: 089/2488137-72, Fax: 089/24 88 137-71 niedling@verband-binationaler.de

- Referentin: Micheline Schwarze, Atem- und Körperpsychotherapeutin, Qigong-Dozentin, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung
- Organisatorin: Isabell Riedling, vor Ort mit dabei
- Zielgruppe: Mütter (egal, ob alleinerziehend oder nicht) zusammen mit Ihren bikulturellen Kindern/Jugendlichen im Alter von ca. 3 - 18 Jahren,
- Kinderbetreuung: Während der Einheiten der Mütter werden die Kinder und Jugendlichen von erfahrenen Betreuer*innen betreut. Das Seminarhaus verfügt über ein großes Freigelände mit Spielplatz, im Haus gibt es eine Turnhalle, Kegelbahn, Billard und Tischtennisplatten und einen Gruppenraum.
- Kosten: 120 Euro bzw. 100 Euro für Mitglieder und deren Kinder. ALG II/Hartz IV-Empfänger zahlen einen ermäßigten Beitrag von 50 Euro, bitte Nachweis mit Anmeldung mitschicken.
In den Kosten inbegriffen sind Unterkunft und Verpflegung (Vollpension), Bustransfer, Honorare für Kinderbetreuer und Referentin, Materialkosten. Extra Kosten entstehen vor Ort für die Getränke aus dem Automaten, für Billard und die Kegelbahn.
- Anmeldeschluss: 15. Februar 2019
- Teilnahmebedingungen: Der Teilnahmebeitrag muss bis spätestens 22.02.2019 auf unser Bankkonto bei der Bank für Sozialwirtschaft überwiesen werden
IBAN: DE26 7002 0500 0007 8261 00
BIC: BFSWDE33MUC
Bei Stornierung nach dem 22.02.19 entstehen 100% Stornokosten, wenn die ganze Familie storniert. Bei Teilstorno (z.B. für ein Kind) entstehen Stornokosten in Höhe von 50 Euro je Person.

Das müsst Ihr mitbringen:

- Handtücher!!! (Bettwäsche wird vom Haus gestellt)
- Feste Schuhe und Regenschutz für die Kinder
- Hausschuhe
- Kleingeld für den Getränkeautomaten. Es gibt Wasser oder Tee zu den Mahlzeiten, alle anderen Getränke müssen selbst bezahlt werden.
- bequeme Kleidung, Matte ist nicht nötig

!!! Wichtige Hinweise !!!

- Wir fahren pünktlich mit dem Bus am Freitag um 15.00 Uhr vor dem IBZ in der Goethestr. 53 ab.
- Die Rückfahrt von Siegsdorf am Sonntag ist um 14.00 Uhr.
- Die Fahrtzeit beträgt je nach Verkehr $1\frac{1}{2}$ - 2 Stunden.

Wochenende für Mütter bikultureller Kinder

Selbstfürsorge und Resilienz - mit Achtsamkeit und Qigong die eigenen Ressourcen stärken

Siegsdorf, 29.03.-31.03.2019

Name, Vorname Mutter:.....

Straße, PLZ, Ort:.....

Telefon v.a. mobil:.....

E-Mail:

Vornamen, Alter der Kinder:.....

Ich bin Mitglied im Verband: ja nein

Ich bin ALG II/Hartz IV-Empfänger/in: ja * nein

Verpflegung: vegan vegetarisch Essen mit Fleisch/Kein Schweinefleisch

Anreise: mit dem Bus mit dem Auto

Datum: Unterschrift:.....*

*Bitte Kopie des Hartz IV-Bescheides beilegen, 1. Seite reicht.

*Durch meine Unterschrift bestätige ich die Akzeptanz der Teilnahme- und Stornobedingungen

Einwilligungserklärung

Ich habe die Datenschutzerklärung <https://binational-muenchen.de/datenschutz/> gelesen, verstanden und akzeptiere sie hiermit. Die Einwilligung erfolgt freiwillig und kann jederzeit für die Zukunft widerrufen werden.

Vor- und Nachname

Unterschrift

Dieses Seminarwochenende wird gefördert durch:



Landeshauptstadt München/Sozialreferat

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V., Goethestraße 53, 80336 München,
Tel: 089/2488137-72, Fax: 089/24 88 137-71 niedling@verband-binationaler.de