

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Mittwoch 12.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr

Familienyoga B2515-301



Zeit für Entschleunigung und Nähe: Beim Familienyoga erleben Eltern und Kinder spielerisch verschiedene Übungen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Durch kleine Bewegungsabfolgen, Atemübungen und Entspannungsphasen stärken wir nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Verbindung zueinander.

Ein wohltuendes Angebot für mehr Ruhe, Gelassenheit und gemeinsame Zeit im Alltag.

Mittwoch 12.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr - Kinderkurs

Ich spüre meine Energie B2517-360

Mit spielerischen Koordinationsübungen und viel Bewegung entdecken die Kinder ihre eigene Energie und Stärke. Sie erleben, wie gut es sich anfühlt, aktiv zu sein, den eigenen Körper bewusst

wahrzunehmen und sich dabei auszupeinern. Zwischendurch sorgen kleine Ruheinseln dafür, wieder zur Balance zurückzufinden und neue Kraft zu sammeln.

Mittwoch 12.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr – Erwachsenenkurs

Autogenes Training für Eltern B2532-010

Mit Hilfe von gezielten Vorstellungs- und Konzentrationsübungen lernen Sie, Ihren Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Autogenes Training kann helfen, Stress abzubauen, den Schlaf zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Eine wohltuende Methode, um Kraft im Alltag zu tanken.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Donnerstag 13.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr

Familienyoga B2515-302



Zeit für Entschleunigung und Nähe: Beim Familienyoga erleben Eltern und Kinder spielerisch verschiedene Übungen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Durch kleine Bewegungsabfolgen, Atemübungen und Entspannungsphasen stärken wir nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Verbindung zueinander.

Ein wohltuendes Angebot für mehr Ruhe, Gelassenheit und gemeinsame Zeit im Alltag.

Donnerstag 13.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr Kinderkurs

Malen gegen Stress B2517-361

Farben, Formen und Kreativität helfen dabei, Gefühle auszudrücken und loszulassen. In entspannter Atmosphäre können die Kinder einfach drauflos malen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Ein kreativer Ausgleich, der entspannt und gleichzeitig Freude bereitet.

Donnerstag 13.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr – Erwachsenenkurs

Nervensystem beruhigen Workshop B2513-410

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene, die für sich selbst mehr Stabilität und Regulation im Alltag entwickeln möchten.

Warum reagieren wir unter Stress oft so, wie wir es eigentlich nicht möchten?

In diesem Workshop erfährst du, wie Stress im Körper entsteht und welche Auswirkungen er auf Denken, Fühlen und Handeln hat.

Mit hilfreichen Hintergrundinformationen und ersten praktischen Ansätzen lernst du Stressreaktionen frühzeitig zu erkennen und bewusster damit umzugehen - die Grundlage für mehr Gelassenheit im Alltag.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Freitag 14.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr

Waldbaden – Eltern Kind Kurs B2515-321



Raus aus dem Alltag, rein in die Natur: Beim Waldbaden entdecken Eltern und Kinder den Wald mit allen Sinnen.

Gemeinsam lauschen wir den Geräuschen, spüren den Boden unter den Füßen und lassen die Natur auf uns wirken.

Kleine Achtsamkeitsübungen helfen dabei zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Ein besonderes Naturerlebnis für Groß und Klein.

Freitag 14.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr

Achtsamkeitsreise – Kleine Auszeit für große und kleine Menschen B2515-322

Gemeinsam begeben wir uns auf eine fantasievolle Reise:

Mit Geschichten, kleinen Meditationsübungen und kreativen Impulsen entdecken Eltern und Kinder die Welt der Achtsamkeit.

Dabei lernen wir, unsere Gedanken wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Anschließend werden die Sinnesreisen auf unterschiedlichen kreativen Wegen vertieft und verarbeitet.

Eine liebevolle Auszeit vom Alltag für die ganze Familie

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:



Montag 17.08.2026 10:00 – 13:00 Uhr

Fahrradtour mit Picknick – Gemeinsam unterwegs B2516-301

Wir schwingen uns gemeinsam aufs Rad und erkunden die Umgebung auf familienfreundlichen Wegen. Unterwegs gibt es Zeit für Austausch, Bewegung und vor allem Spaß.

Ein gemütliches Picknick lädt zum Ausruhen und Genießen ein.

Ein aktives Gemeinschaftserlebnis für Eltern und Kinder voller Bewegung, frischer Luft und schöner Momente.

Montag 17.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr - Kinderkurs

Experimente B2517-362

Neugier ist ausdrücklich erwünscht! Gemeinsam entdecken die Kinder mit einfachen, spannenden Experimenten die Welt der Naturwissenschaften. Staunen, Ausprobieren und selbst Entdecken stehen hier im Fokus. Experimente lassen die Kinder voll im Hier und Jetzt ankommen und die Außenwelt für eine kleine Zeit zu vergessen.

Montag 17.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr – Erwachsenenkurs

Stress und Kinder – Workshop B2513-411

Stress betrifft nicht nur Erwachsene, auch Kinder reagieren sensibel auf Anspannung im Alltag.

In diesem Workshop erhalten Eltern ein anschauliches Bild davon, was in Stressmomenten im kindlichen Nervensystem passiert, und lernen mit praktischen Übungen, wie sie ihr Kind dabei sanft begleiten und co- regulieren können

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Dienstag 18.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr

Ich bin ganz bei mir – Kinderkurs B2517-362

In diesem Angebot nehmen sich die Kinder bewusst Zeit für sich selbst. Fantasiereisen, achtsame Wahrnehmungsübungen und kleine Sinnesimpulse helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter sich zu lassen.

Eine sanfte Auszeit, in der die Kinder lernen, auf ihren Körper zu hören und neue innere Ruhe zu entdecken.



Dienstag 18.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr – Erwachsenenkurs

Yoga für Eltern – Kraft und Entspannung im Alltag B2532-011

Gönn dir eine bewusste Auszeit: In diesem Yogakurs stehen sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannungsphasen im Mittelpunkt. Ziel ist es, den Körper zu stärken, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Familienalltag zu gewinnen. Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Achtsamkeit und Raum für sich selbst.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:



Mittwoch 19.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Erwachsenenkurs

Breathwork für Eltern – Atmen, loslassen und auftanken B2532-012

Die Atmung ist ein kraftvoller Schlüssel zu mehr Ruhe und Gelassenheit und doch geht sie im Alltag oft unter. In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie deine Atmung mit deinem Nervensystem zusammenhängt und wie du sie bewusst nutzen kannst, um Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

In einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre entdeckst du deinen eigenen Atem neu, schulst deine Wahrnehmung und erlebst, wie kleine Atemübungen spürbar zur Entspannung beitragen können.

Mittwoch 19.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Kinderkurs

Kinderyoga B2517-364

Beim Kinderyoga stehen Fantasie, Bewegung und Entspannung im Mittelpunkt. Spielerische Yogaübungen, kleine Geschichten und ruhige Momente helfen den Kindern, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Ein liebevoll gestaltetes Angebot für mehr Ausgeglichenheit und Freude.

Mittwoch 19.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr – Erwachsenenkurs

Progressive Muskelentspannung für Eltern B2532-013

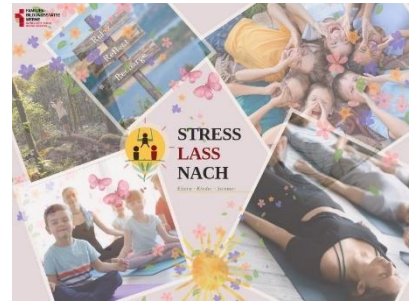
Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper geschärft. Diese Methode hilft dabei, Stress abzubauen und körperliche sowie mentale Entspannung zu fördern. Ideal, um gezielt zur Ruhe zu kommen und neue Balance zu finden. In diesem Workshop erhalten Eltern ein anschauliches Bild davon, was in Stressmomenten im kindlichen Nervensystem passiert, und lernen mit praktischen Übungen, wie sie ihr Kind dabei sanft begleiten und co- regulieren können.

Mittwoch 19.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr - Kinderkurs

Mit den Schätzen der Natur zur Ruhe finden B2517-365

Die Natur bietet unzählige kleine Wunder, die entschleunigen und zur Ruhe bringen. Gemeinsam entdecken die Kinder natürliche Materialien, gestalten kreative Werke und erleben die wohltuende Wirkung der Natur mit allen Sinnen. Ein achtsames Angebot, das Ruhe, Kreativität und Entdeckerfreude verbindet.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:



Donnerstag 20.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Erwachsenenkurs

Yoga für Eltern – Kraft und Entspannung im Alltag B2532-014

Gönn dir eine bewusste Auszeit: In diesem Yogakurs stehen sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannungsphasen im Mittelpunkt. Ziel ist es, den Körper zu stärken, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Familienalltag zu gewinnen. Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Achtsamkeit und Raum für sich selbst.

Donnerstag 20.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Kinderkurs

Kinderyoga B2517-366

Beim Kinderyoga stehen Fantasie, Bewegung und Entspannung im Mittelpunkt. Spielerische Yogaübungen, kleine Geschichten und ruhige Momente helfen den Kindern, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Ein liebevoll gestaltetes Angebot für mehr Ausgeglichenheit und Freude.

Donnerstag 20.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr – Erwachsenenkurs

Mental Load verstehen - Workshop B2513-412

Kennst du das Gefühl, ständig an alles denken zu müssen?

Termine koordinieren, Geburtstage im Blick behalten, Einkäufe planen, an die Bedürfnisse aller Familienmitglieder denken und dabei selbst oft zuletzt zu kommen?

Genau diese unsichtbare Denkarbeit wird als „Mental Load“ bezeichnet.

Donnerstag 20.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr - Kinderkurs

Achtsamkeitsreise B2517-367

Sommer, Ferien - Zeit für dich.

Wie wäre es, auf eine Reise zu gehen? Ganz ohne Auto, Bahn oder Flugzeug - einfach in deiner Vorstellungskraft.

Gemeinsam begeben wir uns auf eine fantasievolle Reise. Nach unserer Reise halten wir die Eindrücke und Erlebnisse fest – zum Beispiel mit Legebildern, Malen im Sand.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Freitag 21.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Erwachsenenkurs

Autogenes Training für Eltern B2532-015

Mit Hilfe von gezielten Vorstellungs- und Konzentrationsübungen lernen Sie, Ihren Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Autogenes Training kann helfen, Stress abzubauen, den Schlaf zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Eine wohltuende Methode, um Kraft im Alltag zu tanken.



Freitag 21.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Kinderkurs

Freundschaftsbänder knüpfen B2517-368

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns zur Ruhe kommen lassen. Beim Knüpfen von Freundschaftsbändern können die Kinder den Alltag hinter sich lassen, sich auf den Moment konzentrieren und ganz in eine kreative Tätigkeit eintauchen.

In entspannter Atmosphäre entstehen aus bunten Fäden individuelle Freundschaftsbänder – mal farbenfroh, mal verspielt, mal ganz persönlich gestaltet. Während die Hände arbeiten, können die Gedanken zur Ruhe kommen. Das gleichmäßige Knüpfen fördert Konzentration, Geduld und Achtsamkeit und bietet eine wohltuende Auszeit vom oft lebhaften Alltag.

Gleichzeitig steht das Thema Freundschaft im Mittelpunkt: Die Kinder gestalten kleine Zeichen der Verbundenheit, die sie verschenken oder als schöne Erinnerung an die Ferien behalten können. Dabei entstehen nicht nur kreative Kunstwerke, sondern auch Begegnungen, Gespräche und ein wertschätzendes Miteinander.

Ein liebevoll gestaltetes Angebot

Freitag 21.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr

Gemeinsam zur Ruhe finden B2515-323

In unserer oft hektischen Welt tut es gut, bewusst innezuhalten.

Dieses Angebot lädt Eltern und Kinder dazu ein, zur Ruhe zu finden und den Moment gemeinsam zu genießen.

Mit sanften Übungen aus dem Familienyoga, kleinen Achtsamkeitsritualen und Körperwahrnehmungsspielen schaffen wir einen Raum für Geborgenheit und Entschleunigung. Für mehr Gelassenheit im Familienalltag

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:



Montag 24.08.2026 10:00 – 12:15 Uhr

Eltern-Kind-Aktion – mein Körper, meine Kraft B2515-324

„Mein Körper, meine Kraft“ lädt Eltern und Kinder dazu ein, gemeinsam in Bewegung zu kommen und dabei auch bewusste Ruhe zu erleben.

Eine ausgewogene Mischung aus einfachen Embodiment-Übungen und ruhigen, entspannten Momenten sorgt dafür, dass Aktivität und Stille sich wohltuend abwechseln. So können Kinder und Eltern ihren Körper besser wahrnehmen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken.

Im gemeinsamen Tun erleben Eltern ganz praktisch, wie Regulation gelingen kann - durch Bewegung, durch Atem und durch bewusste Pausen. Dabei entstehen wertvolle Momente der Verbindung, die sich auch in den Alltag übertragen lassen. Ein stärkendes Angebot, das Körpergefühl, innere Balance und das Miteinander fördert - mit Leichtigkeit, Achtsamkeit und Freude.

Montag 24.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr - Kinderkurs

Bewegung macht Spaß B2517-369

Hier wird gelaufen, gehüpft und gelacht! Vielfältige Bewegungsangebote sorgen für jede Menge Spaß und fördern gleichzeitig Koordination und Ausdauer.

Ein buntes Bewegungsprogramm, das Energie freisetzt, für gute Laune sorgt und gleichzeitig Stress abbaut.

Montag 24.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr – Erwachsenenkurs

Breathwork für Eltern – Atmen, loslassen und auftanken B2532-016

Die Atmung ist ein kraftvoller Schlüssel zu mehr Ruhe und Gelassenheit und doch geht sie im Alltag oft unter. In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie deine Atmung mit deinem Nervensystem zusammenhängt und wie du sie bewusst nutzen kannst, um Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

In einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre entdeckst du deinen eigenen Atem neu, schulst deine Wahrnehmung und erlebst, wie kleine Atemübungen spürbar zur Entspannung beitragen können.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Dienstag 25.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Erwachsenenkurs

Yoga für Eltern – Kraft & Entspannung B2532-017

Gönn dir eine bewusste Auszeit: In diesem Yogakurs stehen sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannungsphasen im Mittelpunkt. Ziel ist es, den Körper zu stärken, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Familienalltag zu gewinnen. Ganz ohne Leistungsdruck – dafür mit viel Achtsamkeit und Raum für sich selbst

Dienstag 25.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Kinderkurs

Bastelspaß mit Überraschungseffekt B2517-370

Schere, Kleber, Papier und jede Menge Fantasie – in diesem kreativen Ferienangebot wird gebastelt und gestaltet. Was genau entsteht, wird vorab noch nicht verraten. Lasst euch überraschen!

In den 90 Minuten können die Kinder in entspannter Atmosphäre etwas Schönes mit ihren eigenen Händen erschaffen. Dabei stehen die Freude am Ausprobieren, die Kreativität und das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Ganz ohne Leistungsdruck dürfen die Kinder ihre Ideen einbringen, Neues entdecken und mit viel Spaß kreativ werden.

Dienstag 25.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr - Erwachsenenkurs

Familienrituale und Entschleunigung - Workshop B2513-413

Kleine Rituale können im hektischen Alltag Halt geben und für wertvolle gemeinsame Momente sorgen. In diesem Workshop entdeckst du praktische, alltagsnahe Impulse für gemeinsame Routinen, die Sicherheit geben und den Familienalltag spürbar ruhiger machen und das ohne großen Aufwand. du nimmst konkrete Ideen und Inspirationen mit, um mehr Ruhe, Verbindung und Struktur in deinem Alltag zu integrieren - auch über die Ferien hinaus.

Dienstag 25.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr - Kinderkurs

Traumfänger basteln B2517-371

Gut zu schlafen und sich nachts zu erholen, ist ein wichtiger Baustein, um Kraft für den Alltag zu sammeln. Der Traumfänger ist dabei ein bekanntes Symbol: Der Legende nach hält er schlechte Träume fern und lässt die guten Träume ihren Weg finden.

In diesem kreativen Angebot gestalten die Kinder ihren eigenen Traumfänger und können ihn ganz nach ihren Vorstellungen verzieren. Mit verschiedenen Materialien entstehen einzigartige Kunstwerke, die später einen besonderen Platz im Kinderzimmer finden können.



Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Mittwoch 26.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Erwachsenenkurs

Hula-Hoop für Eltern B2533-094



Raus aus dem Alltag, rein in die Bewegung! Hula-Hoop ist weit mehr als ein Kinderspiel. Der Reifen bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt die Körpermitte und sorgt ganz nebenbei für gute Laune.

In diesem Kurs erleben Eltern ein abwechslungsreiches Training, das Bewegung, Spaß und Entspannung miteinander verbindet. Durch einfache Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen werden Koordination, Ausdauer und Muskelkraft gefördert. Gleichzeitig hilft die gleichmäßige Bewegung dabei, den Kopf freizubekommen, Stress abzubauen und neue Energie für den Familienalltag zu tanken.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Teilnehmende mit ersten Hula-Hoop-Erfahrungen geeignet.

Mittwoch 26.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Kinderkurs

Kraft & Balance – Bewegung im Fluss B2517-372

Fließende Bewegungen, spielerische Übungen und kleine Herausforderungen fördern Gleichgewicht, Körperspannung und Koordination. Die Kinder erleben, wie sie ihre Kraft einsetzen

und gleichzeitig zur Ruhe finden können. Ein harmonisches Wechselspiel aus Aktivität und Entspannung für mehr innere Balance.

Mittwoch 26.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr

Achtsamkeitsreise – Kleine Auszeit für große und kleine Menschen B2515-325

Gemeinsam begeben wir uns auf eine fantasievolle Reise:

Mit Geschichten, kleinen Meditationsübungen und kreativen Impulsen entdecken Eltern und Kinder die Welt der Achtsamkeit.

Dabei lernen wir, unsere Gedanken wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Anschließend werden die Sinnesreisen auf unterschiedlichen kreativen Wegen vertieft und verarbeitet.

Eine liebevolle Auszeit vom Alltag für die ganze Familie.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:



Donnerstag 27.08.2026 10:00 – 13:00 Uhr

Fahrradtour mit Picknick – Gemeinsam unterwegs B2516-302

Wir schwingen uns gemeinsam aufs Rad und erkunden die Umgebung auf familienfreundlichen Wegen. Unterwegs gibt es Zeit für Austausch, Bewegung und vor allem Spaß.

Ein gemütliches Picknick lädt zum Ausruhen und Genießen ein.

Ein aktives Gemeinschaftserlebnis für Eltern und Kinder voller Bewegung, frischer Luft und schöner Momente.

Donnerstag 27.08.2026 14:00 – 15:30Uhr - Kinderkurs

Stille & Kreativität – innere Bilder gestalten B2517-374

In ruhiger Atmosphäre entstehen aus Fantasie und Gefühl kleine Kunstwerke. Die Kinder tauchen in ihre inneren Bilder ein und bringen diese kreativ zum Ausdruck – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude. Ein Angebot, das Stille, Achtsamkeit und Kreativität miteinander verbindet.

Donnerstag 27.08.2026 14:00 – 16:15 Uhr – Erwachsenenkurs

Aroha® für Eltern – sanftes Training mit Energie B2532-018

Aroha® ist ein effektiver und gelenkschonender Fitnesskurs, der Elemente der Kampfkunst und des Ausdauertrainings verbindet. Zu motivierender Musik erlebst du fließende Bewegungen, die sowohl aktivieren als auch entspannen. Ein ideales Training, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Freitag 28.08.2026 10:00 – 12:15 Uhr - Erwachsenenkurs

Mental Load loslassen - Workshop B2513-414



Zu wissen, was Mental Load ist, ist ein wichtiger erster Schritt. Doch wie gelingt es, die tägliche Belastung tatsächlich zu reduzieren? In diesem Workshop stehen konkrete Lösungen und alltagstaugliche Strategien im Mittelpunkt. Du erhältst praktische Impulse, um Verantwortlichkeiten bewusster zu verteilen, Prioritäten neu zu setzen und eigene Bedürfnisse wieder stärker in den Blick zu nehmen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Freiräume im Familienalltag entstehen können. Kleine Übungen, Reflexionen und konkrete Werkzeuge unterstützen dich dabei, Belastendes loszulassen und neue Wege für einen entspannteren Alltag zu entdecken.

Freitag 28.08.2026 10:00 – 12:15 Uhr - Kinderkurs

Batik T-Shirts gestalten B2517-375

Manchmal tut es gut, einfach kreativ zu werden und etwas ganz Besonderes mit den eigenen Händen zu gestalten. In diesem Angebot verwandeln die Kinder ein schlichtes T-Shirt in ein einzigartiges Lieblingsstück.

Das kreative Arbeiten mit Farben macht nicht nur Spaß, sondern lädt auch dazu ein, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen und ganz im kreativen Tun aufzugehen. So entstehen kleine Auszeiten voller Freude, Stolz und schöner Erfolgserlebnisse.

Am Ende nimmt jedes Kind sein selbst gestaltetes Batik-T-Shirt mit nach Hause

Freitag 28.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr - Erwachsenenkurs

Yoga für Eltern – Kraft & Entspannung B2532-019

Gönn dir eine bewusste Auszeit: In diesem Yogakurs stehen sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannungsphasen im Mittelpunkt. Ziel ist es, den Körper zu stärken, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Familienalltag zu gewinnen. Ganz ohne Leistungsdruck – dafür mit viel Achtsamkeit und Raum für sich selbst

Freitag 28.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr - Kinderkurs

Achtsamkeitsreise B2517-376

Sommer, Ferien - Zeit für dich.

Wie wäre es, auf eine Reise zu gehen? Ganz ohne Auto, Bahn oder Flugzeug - einfach in deiner Vorstellungskraft. Gemeinsam begeben wir uns auf eine fantasievolle Reise. Nach unserer Reise halten wir die Eindrücke und Erlebnisse fest – zum Beispiel mit Legebildern, Malen im Sand.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Montag 31.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Erwachsenenkurs

Progressive Muskelentspannung für Eltern B2532-020

Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper geschärft. Diese Methode hilft dabei, Stress abzubauen und körperliche sowie mentale Entspannung zu fördern. Ideal, um gezielt zur Ruhe zu kommen und neue Balance zu finden. In diesem Workshop erhalten Eltern ein anschauliches Bild davon, was in Stressmomenten im kindlichen Nervensystem passiert, und lernen mit praktischen Übungen, wie sie ihr Kind dabei sanft begleiten und co-regulieren können.



Montag 31.08.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Kinderkurs

Bewegung macht Spaß B2517-377

Hier wird gelaufen, gehüpft und gelacht! Vielfältige Bewegungsangebote sorgen für jede Menge Spaß und fördern gleichzeitig Koordination und Ausdauer.

Ein buntes Bewegungsprogramm, das Energie freisetzt, für gute Laune sorgt und gleichzeitig Stress abbaut.

Montag 31.08.2026 14:00 – 15:30 - Erwachsenenkurs

Burnout - Prävention- Workshop B2513-415

Manchmal reicht es schon, kurz innezuhalten, um wieder klarer zu sehen, was uns stärkt und was uns Kraft kostet.

Dieser Workshop lädt dazu ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. In einem geschützten Rahmen erhältst du wertvolle Einblicke in die Entstehung von Stress und lernst deine eigenen Belastungsgrenzen besser zu verstehen.

Montag 31.08.2026 14:00 – 15:30 Uhr - Kinderkurs

Achtsamkeitsreise B2517-378

Sommer, Ferien - Zeit für dich.

Wie wäre es, auf eine Reise zu gehen? Ganz ohne Auto, Bahn oder Flugzeug - einfach in deiner Vorstellungskraft.

Gemeinsam begeben wir uns auf eine fantasievolle Reise. Nach unserer Reise halten wir die Eindrücke und Erlebnisse fest – zum Beispiel mit Legebildern, Malen im Sand.

Sommerferien Programm deiner FBS Werne:

Dienstag 01.09.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Erwachsenenkurs

Yoga für Eltern – Kraft & Entspannung B2532-021



Gönn dir eine bewusste Auszeit: In diesem Yogakurs stehen sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannungsphasen im Mittelpunkt. Ziel ist es, den Körper zu stärken, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Familienalltag zu gewinnen. Ganz ohne Leistungsdruck – dafür mit viel Achtsamkeit und Raum für sich selbst

Dienstag 01.09.2026 10:00 – 11:30 Uhr - Kinderkurs

Genießen mit Geschmack B2517-379

Gemeinsam wird geschnuppert, probiert, gemixt und genossen. Aus frischen Zutaten entstehen leckere Smoothies, während unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten zum Entdecken einladen. Dabei geht es nicht darum, was schmeckt oder nicht schmeckt, sondern darum, neugierig zu sein und sich ganz auf den Moment einzulassen.

Dienstag 01.09.2026 14:00 – 15-30 Uhr

Hula-Hoop für Eltern & Kinder B2515-303

Bewegung, die Spaß macht!

Beim gemeinsamen Hula-Hoop entdecken Eltern und Kinder spielerisch ihre Koordination und Ausdauer.

Mit viel Freude, Musik und kleinen Challenges bringen wir die Reifen in Schwung. Ein fröhliches Mitmachangebot, das Energie freisetzt und das gemeinsame Lachen stärkt.