

# Ökumenische Erwachsenenbildung

## (Aktive) Entspannung und (Mit) Kinder(n) lernen

### Warum braucht man (aktive) Entspannung?

Wie soll ich auch noch Entspannung in meinen Alltag unterbringen? Eine berechtigte Frage in unserem oft eng getakteten Leben.

Lernen Sie bei diesem Vortrag, wie aktive Entspannung ihre Gesundheit unterstützt und Ihnen eine Möglichkeit bietet, mit Abstand und Gelassenheit auf ihr Leben zu schauen. Sie lernen die verschiedenen Arten von Entspannung und die damit einhergehenden Möglichkeiten kennen. Erfahren Sie wie unsere Gedanken Einfluss auf unseren Körper nehmen und wie sie ihre Gedanken beobachten und steuern können. Nehmen Sie kleine Übungen mit nach Hause.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Ihre Fragen.

**Kosten:** 4 Euro pro Person.

**Termin:** 14. November 2024, 18.30 Uhr

**Ort:** Gustav-Adolf-Saal, Obere Hauptstraße 23, Horchheim

**Verbindliche Anmeldung bitte an:** [info@begabungsbruecke.de](mailto:info@begabungsbruecke.de) oder unter 06241 4973620

### (Mit) Kinder(n) lernen

Jeder wünscht sich einen entspannten Familienalltag, doch oft sind es die Hausaufgaben und die zu lernenden Aufgaben, die eine angespannte Atmosphäre ins Leben bringen.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit ihres Kindes

stärken. Wie lange soll ich mein Kind bei den Hausaufgaben, der Vorbereitung auf Klassenarbeiten und dem Vokabellernen unterstützen? Welche Haltung braucht es als Eltern. Erfahren Sie welche Lernmethoden sinnvoll sind und wie man Gelerntes gut verankern kann. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Ihre Fragen.

**Kosten:** 4 Euro pro Person

**Termin:** 07. November 2024, 18.30 Uhr

**Ort:** Gustav-Adolf-Saal, Obere Hauptstraße 23, Horchheim

Verbindliche Anmeldung bitte an: [info@begabungsbruecke.de](mailto:info@begabungsbruecke.de) oder unter 06241 4973620