



Die Kunst
mit Freude zu lernen



Kindergarten

Schule

Erwachsenenbildung



Montessori
Essing

Jetzt schon anmelden für 2017:
www.montessori-essing.de

Kindgerechte Klangmeditation



Die Kraft der Klänge berührt unser Innerstes und kann der Befreiung von körperlicher und geistiger Anspannung sowie der Aktivierung von Lebensfreude und Selbstheilungskräften dienen. Unsere Klangmeditationen werden von einem meditativen Text umrahmt, der von Musikinstrumenten wie Monochord, Indianerflöten, Singdrum, Hang, Didgeridoo, Klangschalen, Gongs und weiteren gefühlvoll und harmonisch begleitet wird.

Naturtoninstrumente erzeugen wohlthuende, zentrierende und entspannende Klänge. Diese haben die Eigenschaft, dass sie unter Umgehung unseres rationalen Bewusstseins in

tieferen Schichten sowohl unseres Körpers als auch unserer Psyche hinabdringen können. Hier kann körperliche und geistige Anspannung losgelassen werden und ein Raum der Ruhe und Heilung entstehen.

- Meditationsdauer ca. 60 Minuten mit anschließender Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch
- Bitte Isomatte, Kopfkissen und Decke mitbringen

Kosten: Kosten: Erwachsene 20 € - Kinder ab 10 Jahren 15 € pro Termin

Termine: 18.02. und 29.04., 17:00-18.30 Uhr

Teilnehmer: ab 10 Teilnehmer

Leitung: Annabell Ditschke und Christian Sendtner, Yoga und Klangtherapie

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Didgeridoo-Workshop mit Infos zu einem Didgeridoo-Baukurs



Erfahre, höre und spüre Dich selbst beim Spiel auf einem der ältesten Instrumente der Welt. Ein jeder kann dieses Instrument erlernen, was Du brauchst ist etwas Ausdauer und Hingabe und Du wirst zum Schöpfer Deiner Klänge.

Im Kurs erlernst Du Töne zu erzeugen – Töne, die aus Eurem Inneren kommen – lernst sie zu lenken und ihre Kraft zu nutzen. Klänge erzeugen ohne nachzudenken, sich fließen lassen und hören, was dabei entsteht – das ist unser gemeinsamer Ansatz.

Ich zeige verschiedene Spieltechniken und bringe Euch die Zirkularatmung näher. Außerdem wird bald ein Didgeridoo-Baukurs stattfinden, Einzelheiten dazu im Workshop. Gerne ein eigenes Didgeridoo mitbringen, es sind aber auch genug vorhanden.

Kosten: 55 € für den gesamten Workshop

Termine: 02.02., 16.02., 23.02., 19:00–21:00 Uhr

Teilnehmer: ab 4 Personen

Leitung: Christian Sendtner, Yoga und Klangtherapie

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Yoga-Anfängerkurs



In diesem Anfängerkurs werden die Grundlagen des Yogas nach Sivananda vermittelt. Dabei lernt ihr yogische Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung (Savasana), yogische Ernährung und Meditation kennen.

Am Beginn jeder Stunde erfolgt eine kurze theoretische Einführung über die Schwerpunkte.

Die Stunden werden mit Naturtoninstrumenten begleitet und sind eingerahmt in eine Anfangsentspannung und eine tiefe Endentspannung mit Traumgeschichten und Visualisierungen.

Bitte eine Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Kosten: 66 € für den gesamten Kurs

Termine: jeweils dienstags, 19:30-21:00

14.02.

21.02.

07.03.

14.03.

21.04.

28.03.

Leitung: Annabell Ditschke, Yogalehrerin ISYVC und BYV, Yoga und Klangtherapie

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Yoga-Aufbaukurskurs



Hier wird das Erlernte vom Yoga Anfängerkurs vertieft und neue Asanas kommen hinzu.

Auch in diesem Kurs werden Naturtoninstrumente begleitend eingesetzt, die entspannend und zentrierend wirken.

Bitte eine Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Kosten: 66 € für den gesamten Kurs

Termine: jeweils dienstags, 19:30-21:00

04.04.

25.04.

02.05.

09.05.

16.05.

23.05.

Leitung: Annabell Ditschke, Yogalehrerin ISYVC und BYV, Yoga und Klangtherapie

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

NATURKOSMETIK selbst herstellen



Aus frischem Obst und Gemüse, Heilkräutern und natürlichen Zutaten, sowie pflanzliche Fette, Öle und wertvollen Rohstoffen werden wir wunderbar frische Kosmetikprodukte mischen. Angefangen bei Reinigungsprodukten, Peeling, Cremes und Masken über Deos, Parfums und Sonnenschutz bis hin zu Anti-Aging und "Soforthilfe"-Produkten.

Die Natur bietet wunderbare Wirkstoffe für die moderne Wellness- und Schönheitspflege völlig ohne künstliche Chemie. Wir mischen und köcheln gemeinsam tolle Kreationen, probieren diese aus und behandeln uns gegenseitig.

Unsere Seminare werden den Jahreszeiten entsprechend in vier Variationen angeboten. Je nach Saison verwenden wir die frischen Zutaten von Markt, Wiese und Natur.

Seminarinhalt:

- Was genau ist Naturkosmetik?
- Wie kann ich die Naturkosmetik für mich anwenden?
- Wirkung der einzelnen Zutaten
- Mischen und Zubereiten
- Anwenden und Ausprobieren

Jeder Teilnehmer bekommt eine Auswahl der Produkte zum Mitnehmen.

Tagesseminar mit gemeinsamen Mittag- oder Abendessen.

Kosten: 85 € + 25 € Materialkosten pro Termin

Termine: 21.01.und 01.04., 10:30-17:30

Leitung: Kerstin Hutterer und Sandra Dennart

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

KRÄUTERKRAFT



Leitung: Kerstin Hutterer + Sandra Dennart
Wertvolle Tinkturen und gehaltvolle Essenzen für Körper, Seele und Geist selbst herstellen

Aus lokalen und globalen Heilkräuter und Pflanzen bereiten wir heilsame Tinkturen und Essenzen. Traditionelle Überlieferungen und geheimnisvolle Rezepte dienen zum Heil für Körper, Seele und Geist. Erfahren und erleben Sie mehr über die wunderbaren

Wirkungsweisen und Einsatzbereiche aus dem Reich der Natur. Je nach Jahreszeit stellen wir spezielle Mittel für die kleine Hausapotheke für Körper und Seele her.

Unsere Seminare werden den Jahreszeiten entsprechend in vier Variationen angeboten. Je nach Saison verwenden wir die frischen Zutaten von Markt, Wiese und Natur.

Seminarinhalt:

- Erkennen der einzelnen Heilkräuter und Pflanzen
- Die Inhaltsstoffe und deren Anwendung
- Wie stelle ich Tinkturen und Essenzen her?
- Dosierung und Verwendung

Jeder Teilnehmer bekommt eine Auswahl der Produkte zum Mitnehmen.

Tagesseminar mit gemeinsamen Mittag- oder Abendessen.

Kosten: 85 € + 25 € Materialkosten pro Termin

Termine: 11.03.und 06.05., 10:30-17:30

Leitung: Kerstin Hutterer und Sandra Dennart

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

NATURKÜCHE



“Emotions-Chutneys” und Energie-Gewürzmischungen selbst herstellen

Durch spezielle Kombinationen von Obst, Gemüse, Gewürzen und Kräutern sowie der besonderen Zubereitung, entstehen ganz wunderbare Chutneys und Gewürzmischungen mit ganz unterschiedlichen Wirkungen und besonderen Geschmack. Diese können eine emotionale

Förderung unterschiedlicher Facetten bewirken: Von anregend-aktivierend über sinnlich-verföhrend bis hin zu entspannend-ausgleichend.

Unsere Seminare werden den Jahreszeiten entsprechend in vier Variationen angeboten. Je nach Saison verwenden wir die frischen Zutaten von Markt, Wiese und Natur.

Seminarinhalt:

- Individuelle Rezepte für Speisen und Getränke erarbeiten
- Wirkung der einzelnen und besonderen Zutaten
- Mischen, Zubereiten und Kochen
- Riechen, Schmecken und die Emotionen spüren

Jeder Teilnehmer bekommt eine Auswahl der Produkte zum Mitnehmen.

Tagesseminar mit gemeinsamen Mittag- oder Abendessen.

Kosten: 85 € + 25 € Materialkosten pro Termin

Termine: 11.02.und 03.06., 10:30-17:30

Leitung: Kerstin Hutterer und Sandra Dennart

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Führen wie eine Stute - Seminar mit Praxis



Wer hat sich nicht schon Gedanken gemacht, warum das Zusammenleben so kompliziert ist?

Gibt es Möglichkeiten von außen zu sehen, wie es andere machen?

Nicht nur wir sind soziale Wesen, auch Tiere haben soziale Strategien.

Über die folgenden Fragen erarbeiten wir uns eine Strategie der Konsequenz und Freiheit, wie sie in einer Pferdeherde existiert:

* Welche Sozialstruktur herrscht unter wilden Pferden?

* Was bestimmt das Führungsprinzip der Pferde?

* Warum ist nicht immer die stärkste Stute auch das Leittier?

* Welche Kompetenzen braucht ein Leittier?

* Wie übt die Leitstute Konsequenz aus?

Sind wir wirklich so anders in unserem Verhalten?

Vieles lässt sich auch durch Fragen gut auf unser Verhalten übertragen:

* Wo sind die Parallelen zur menschlichen Gesellschaft?

* Wie nutze ich die gewonnenen Erkenntnisse für den Alltag?

Nach der Theorie werden wir im realen Umgang mit dem Pferd die neuen Erkenntnisse umzusetzen!
Dazu braucht es keine Pferdeerfahrung!

Kosten: 45 € incl. Brotzeit

Termin: 18.02., 10:00-16:00

Teilnehmer: 4-8 Personen

Leitung: Dagmar Günther

Ort: auf dem Hof von Keltika, Landshuter Str.8 in 93352 Rohr/NB

Babymassage nach Leboyer

Eine kleine Auszeit für Sie und Ihr Baby – die Babymassage schafft die Grundlage für ein harmonisches Miteinander von Mutter und Kind, fördert den Schlafrhythmus und stärkt das Immunsystem.

In jeder Stunde erfahren Sie in einer gemütlichen Runde etwas über die Hintergründe und praktischen Anwendungsmöglichkeiten der Babymassage und lernen neue Massagegriffe. Abgerundet wird der Kurs durch Entspannungsübungen für die Eltern und einfache Baby-Yogaübungen.

Die reine Massagezeit dauert anfänglich 10 Minuten und wird später auf 20-30 Minuten gesteigert. Dazu kommt Zeit für:

- * Vorbereitung und zur Ruhe kommen
- * Atem-/ Lockerungsübungen
- * Theorie (Information über Vorteile und Wirkung der Babymassage, Grundsätzliches zum Ablauf, Auswahl des geeigneten Massageöles)

Optimales Alter: ab 8 Wochen bis ca. 6 Monate

Von Kursteilnehmern mitzubringen:

- * 1-2 Handtücher/ Decken als Unterlage zum Massieren
- * Yoga- oder Isomatte zum Sitzen
- * Massageöl: pflanzliches Öl, z.B. von Weleda oder Stadelmann, gerne auch einfach ein gutes Olivenöl;
mineralische Öle mit Pflanzenölzusätzen (Penaten, Fissan, o.ä.) sind für die Babymassage nicht geeignet!
- * Windeltüte (Windeln werden zu Hause entsorgt)

Kosten: 60 € für den gesamten Kurs

Termine: jeweils sonntags, 16:00-17:00

18.06.

25.06.

02.07.

09.07.

16.07.

23.07.

Teilnehmer: 4-8 Babys

Leitung: Franziska Rusch

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Vitalstoffe - Bodyguards für den Körper Gesunde Helden - Kraut & Rüben mit Raffinesse



Neben Vitaminen und Mineralstoffen gewinnen die sog. Bioaktivstoffe, wie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, immer mehr an Bedeutung. Vitalstoffe werden dringend benötigt, um den Körper langfristig gesund zu erhalten. Laut nationaler Verzehrstudie der Bundesregierung essen jedoch 87,4% der Bevölkerung zu wenig Gemüse und 59% zu wenig Obst. An vollen Töpfen verhungern oder doch lieber vergessene Helden wie Kraut und Rüben neu in Scene setzen?

Wir bereiten mit hiesigem Wintergemüse und unter Verwendung vielfältiger Gewürze, vegetarisch vollwertige Speisenkreationen, zu. „Bodyguards“ für mehr Geschmack und Genuss, mehr Vitalität und Gesundheit.

Bitte Schürze und Behälter mitbringen.

Kosten: 25 € + Lebensmittelpauschale

Termin: 19.01., 18:00-22:00

Teilnehmer: 4-8 Personen

Leitung: Eva-Maria Pröbster - Hauswirtschaftsmeisterin, Fachlehrerin, Gesundheitsberaterin

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Wie entschlacke ich erfolgreich? „Genuss ohne Reue“ – Vitale Abendkreationen



Moderne Lebensweise mit falscher Ernährung, Leistungsdruck und Bewegungsmangel führt zunehmend zu Übersäuerung, was sich in Form von Befindlichkeitsstörungen wie Energielosigkeit Migräne, Infektanfälligkeit uvm. zeigt, bis hin zu chronischen Krankheiten.

Eine veränderte Ernährungs- und Lebensweise, bringt den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht.

Grundlagentipps für eine erfolgreiche Entschlackung helfen bei der Umsetzung. Richtig Schwung in den Stoffwechsel bringt die wohltuende Ernährungsweise ayurvedischer Entschlackung.

Nach dem Motto „Genuss statt Verzicht“ bereiten wir mit hiesigen, ersten Frühjahrsboten, unter Verwendung vielfältiger Gewürze, raffiniert einfache Abendkreationen, zu. Genuss - der gute Laune, Lebensfreude und Vitalität weckt!

Bitte Schürze und Behälter mitbringen.

Kosten: 25 € + Lebensmittelpauschale

Termin: 16.03., 18:00-22:00

Teilnehmer: 4-8 Personen

Leitung: Eva-Maria Pröbster - Hauswirtschaftsmeisterin, Fachlehrerin, Gesundheitsberaterin

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Fit durch den Tag - Frühstückslust entdecken! Leckere Alternativen zu Wurst und Käse



Leitung: Eva-Maria Pröbster - Hauswirtschaftsmeisterin,
Fachlehrerin, Gesundheitsberaterin

In der Ernährungswissenschaft gilt das Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages. Doch immer weniger Menschen frühstücken; was zu Unterzucker, Konzentrationsstörungen und Heißhungerattacken führt.

Gerade Kinder wollen häufig nicht frühstücken oder essen zu viel Zuckerhaltiges. Welche Nährstoffe am Morgen für kurz- und langfristige Leistungsfähigkeit besonders wichtig sind und warum die Frühstückszeit einen entscheidenden Einfluss auf die Auswahl

hat, das und mehr erfahren und erleben Sie im Kurs.

Mit vielfältigen Variationen von süß bis pikant, für das erste und zweite Frühstück (Schulfrühstück). Frühstückslust statt Frühstücksfrust mit gesunden schmackhaften Alternativen entdecken

Bitte Schürze und Behälter mitbringen.

Kosten: 33 € + Lebensmittelpauschale

Termin: 06.05., 09:00-14:00

Teilnehmer: 4-8 Personen

Leitung: Eva-Maria Pröbster - Hauswirtschaftsmeisterin, Fachlehrerin, Gesundheitsberaterin

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Pimp up your garden!



Wer hat Lust an Gartenplanung?
Fragen zur Gartenneugestaltung?
Ideenmangel?
Problemzonen?

Wir setzen uns zusammen und sammeln Ideen, planen, machen uns über Bautechnik im Garten Gedanken und vieles mehr...

Wir brauchen einen Grundriss vom Garten, schon vorhandenes „Inventar“ eingezeichnet und/oder als Foto. Und was schon so an Ideen existiert.

Ich werde jeden Termin ein kurzes Thema zur Bautechnik anreißen, Ideen in Form von Fotos, Bildern und Texten mitbringen und dann werden wir uns Gedanken zur Umsetzung machen.

Kosten: 65€ für den gesamten Kurs

Termin: jeweils montags, 19:30-21:30

06.03.

13.03.

20.03.

Teilnehmer: 4-8 Personen

Leitung: Dagmar Günther, Meisterin im Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Reiten auf Spuren der Kelten



Wir starten am 26. August 2017 um 9 Uhr in Rohr/NB in der Landshuter Str.8.

Dort werden wir gemeinsam die Pferde putzen. Bitte bringt wirklich nur das Nötigste mit: Schlafsack, Isomatte, Waschzeug, Wechselklamotten feste Schuhe und Dinge, die ihr unbedingt benötigt, wie Medikamente.

Dann werden wir uns auf den Weg zu unserem Lagerplatz machen.

Dort müssen die Ponys versorgt, ein Paddock errichtet und unsere Zelte aufgebaut werden. Auch eine Feuerstelle müssen wir einrichten. Danach werden wir euch das Thema Liverollenspiel vorstellen und in unsere Rollen schlüpfen. Grob kann man sich das wie eine Schnitzeljagd in der Zeit der

Kelten vorstellen. Dabei begegnen uns mystische Wesen, Kobolde und Feen und sicher auch das ein oder andere spannende Rätsel.

Nachdem die Pferde versorgt sind, werden wir auch uns versorgen und gemeinsam ein leckeres Essen über dem Lagerfeuer kochen.

Nach einer mehr oder minder ;-) ruhigen Nacht, werden wir nach dem Versorgen der Tiere unser Spiel fortsetzen, unser Lager abbrechen, aufräumen und mittags mit den Ponys zum Goldberg wandern (dort endet dann auch unser Rollenspiel in einem packenden Finale).

Zuletzt geht die Wanderung zurück nach Rohr, wo ihr gegen 18 Uhr abgeholt werden könnt.

Darin enthalten sind:

- Betreuung
- Unterbringung
- Vollverpflegung
- Spiel- und Bastelmaterialien
- Versicherungen

Kosten: 135 €, ab 12 Teilnehmern 115 €, ab 15 Teilnehmern 110 €

Termin: 26.-27. August

Teilnehmer: 10-16 Personen, 8-14 Jahre

Leitung: Dagmar Günther, Waldritter-Südwest e.V., Montessori-Schule Essing

Ort: Landshuter Str.8., 93352 Rohr/NB

Ein Tag der Begegnung mit Pferden



Entdecken Sie, was sich in Ihnen verändert, wenn Sie sich ganz auf eine Begegnung mit einem Pferd einlassen. Wir möchten Sie durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen auf eine verbesserte Wahrnehmung einstimmen. Wir werden ein Pferd mit TTouches berühren, auf unsere Körpersprache achten beim Führen eines Pferdes oder ganz bewusst den Sitz auf dem Pferd nachspüren. Dabei entdecken wir, weich und ruhig zu werden, der Bewegung des Pferdes im Sitz zu antworten und darauf zu achten, was sich in uns verändert, wenn wir uns auf den Moment und auf diese ganz besondere Begegnung einlassen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, feste geschlossene Schuhe, evtl. Sitzkissen.

Kosten: 40 €

Termin: 01.05., 13:00-17:00

Teilnehmer: 3-6 Personen, keine Altersbeschränkung

Leitung: Skara Günther, Tellington TTouch-Practitioner 1 und Pferdewirtin

Ulrike Weinzierl, Atemtherapeutin

Ort: Landshuter Str.8., 93352 Rohr/NB

Festival der Spiele



**Festival
der Spiele**

Montessori-Schule Essing

Teste mehr als
100 aktuelle Brett- und
Gesellschaftsspiele

Künstlerische
Bastelangebote

Toben
und Spielen



Montessori Schule
Essing



www.montessori-essing.de

Wir möchten Euch zu einem gemeinsamen Spielenachmittag einladen!

An diesen Tagen wird die Aula der Schule mit jeder Menge Brettspielen gefüllt sein, die ihr gerne ausprobieren könnt.

Außerdem wird es am Donnerstag zwei Filzen-Angebote geben, bei dem spielerisch das Filzen erlernt werden kann. So können mit viel Spaß ganz leicht Bälle, Stifthüllen, Haargummis, Schlüsselanhänger, Blumen, Sitzkissen, kreativen Schmuck und phantasievolle Accessoires entstehen.

Keine Anmeldung erforderlich.
Gerne könnt Ihr auch spontan vorbeischauen.

Kosten: kostenlos (Spende erwünscht)

Termin: jeweils 14:00-18:00

04. und 05. März

22. und 23. April

17. und 18. Juni

Leitung: Montessori-Schule Essing und Waldritter-Südwest e.V.

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Auf dem Weg nach Silvanien



Ausflug zu einem Live-Roleenspiel für Jugendliche
Für mutige Helden und Heldinnen zwischen 10 und 16 Jahren
Gemeinsam besuchen wir ein Live-Roleenspiel der Waldritter
(www.waldritter-suedwest.de) auf deren Zeltplatz im Pfälzer Wald. Ein
Live-Roleenspiel könnt ihr euch als ein großes Abenteuer in Kostümen wie
aus dem Herrn der Ringe vorstellen ... und ihr seid mittendrin (... wenn ihr
einen kleinen Einblick wollt besucht uns einfach mal auf You Tube).
Die Hin- und Rückfahrt organisieren wir in privaten PKW.
Vor Ort werden wir unsere Zelte aufstellen und uns als Gruppe selbst
verpflegen.
Alle weitere Ausrüstung, die wir brauchen, z.B. Kostüme und Masken,
bekommen wir vor Ort gestellt.

Kosten: 95,00 € pro Person

Termin: 07. bis 10. April

Teilnehmer: 10-16 Jahren, höchstens 8 Teilnehmer

Leitung: Waldritter-Südwest e.V., Montessori-Schule Essing

Ort: Abenteuer-Walderlebniszentrum Heidelberg/Clausen/Rheinlandpfalz

Natur-Action-Mittelalter



Auf der Freizeit „Natur, Action, Mittelalter“ werden wir Euch alle Aspekte des Liverollenspiels aufzeigen, um Euch in 14 Tagen das Thema Liverollenspiel so nahe zu bringen, dass Ihr Euch zu „guten Spielern“ und sogar zu kleinen Organisatoren entwickelt. Aber was ist eigentlich Liverollenspiel?

Wir führen Euch behutsam an das Thema heran und anschließend führt ihr selbst das Liverollenspiel durch. Wir sorgen dabei für den reibungslosen Ablauf und springen dort ein, wo Ihr vielleicht alleine nicht weiterkommen. So lernt Ihr, auch nach der Veranstaltung mit Freunden und Bekannten selbst ein Liverollenspiel auf die Beine zu stellen.

Anmeldeschluss 29. Juli 2016

Anmeldung bis 14. Juli 2017

Kosten: 349,00 € pro Person

Termin: 07. bis 20. August

Teilnehmer: 10-16 Jahre, höchstens 42 Teilnehmer

Leitung: Waldritter-Südwest e.V.

Ort: Abenteuer-Walderlebniszentrum Heidelberg/Clausen/Rheinlandpfalz

Selbstbestimmung im Notfall



Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht verstehen

Nur eine Minderheit der Bevölkerung trifft eine richtige rechtliche Vorsorge. Dies führt häufig zu unerwünschten Problemen im Ernstfall, wenn bei Krankheit die eigene Behandlung und Versorgung der Familie ungeregelt ist.

Was ist eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und die weitere rechtliche Vorsorge genau?

Wieso brauche ich sie und was passiert ohne?

Welche häufigen Fehler gilt es zu vermeiden?

Welche Missverständnisse sind aus der Welt zu räumen?

Kosten: 10 € pro Termin

Termin: 06.07., 23.03., 26.01., 19:00-21:00

Leitung: Andreas Plank

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Meditative Fotografie



Mit der Kamera zu mehr Achtsamkeit und Stressfreiheit

"Meditatives Fotografieren" hat zuerst mit innerer Haltung zu tun:

* es geht nicht um Knipsen oder um Foto- „Shooting“, sondern um das „Aufnehmen“ (nicht nur mit der Kamera, sondern ganzheitlich)

* Meditative Fotografie ist absichtslos, offen für neue Erfahrungen, bewusstes Wahrnehmen der Natur - mit allen Sinnen und dann erst mit der Kamera

* Mit dem Fokussieren fällt alles Belastende von außen ab, man ist ganz bei sich selbst;

Entschleunigung tritt anstelle von hektischer Betriebsamkeit

* Die Dinge können in ihrer Schönheit und Vergänglichkeit gespürt werden, das Foto entsteht, wenn der rechte Augenblick gekommen ist

* Meditative Fotografie ist eine hervorragende Schule des Sehens. In der Landschaft um mich entdecke und reflektiere ich meine eigenen inneren Landschaften.

Im Ergebnis werden sich die Fotos oft nicht von anderen Aufnahmen unterscheiden. Aber sie haben eine andere Qualität für den Fotografierenden.

Das Seminar möchte in Theorie, Praxis und im Gespräch den Zugang zu einer "anderen Art" des Fotografierens eröffnen. Folgende Elemente sind vorgesehen:

* Kurzvortrag anhand von Beispielen: Was ist meditative Fotografie?

* Kurze Einführung in die Kameratechnik

* Wahrnehmungsübungen mit der Kamera

* Weniger ist mehr: Fotografie als Kunst des Weglassens

* gemeinsame Bildbetrachtung und Austausch

* Tipps für die Bildbearbeitung am PC

Bitte mitbringen:

* Kamera mit geladenem Akku und Speicherkarte (Typ spielt keine Rolle, da es nicht um Technik, sondern um aufmerksames Wahrnehmen geht).

* Kamerahandbuch, falls auffindbar

* evtl. USB-Kabel der Kamera

Kosten: 79 € incl. Skript und eBook

Termin: 08. April, 09:00-17:00

Leitung: Georg Schraml, Fototrainer und Fotograf

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Walddorfpuppen bauen



„Puppen zum Knuddeln und Liebhaben“

Liebevoll individuell gestaltete Puppe aus Naturmaterialien wie Wolle, Schafswolle, Baumwolle machen diese Puppe so anschmiegsam und knuddelig. Wir fertigen ein echtes Unikat, dass Ihr Kind ein Leben lang begleitet.

Bitte mitbringen:

- Nähutensilien (Näh-, Stoff-, Stick- und Stecknadeln)
- Baumwollsocken
- Stickgarn für Augen und Mund (falls vorh.)
- Gute Laune

Materialkosten: ca. 10,- €

Kursgebühr:

Ort:

Termin:	04.02.17	15:00 – 17:00 Uhr
	11.02.17	15:00 – 17:00 Uhr
	18.02.17	15:00 – 17:00 Uhr
	25.02.17	15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 30 € + ca. 10 € Materialkosten

Termin: jeweils samstags, 15:00-17:00

04.02.

11.02.

18.02

25.02..

Leitung: Ruth Weber

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

Wie spreche ich mit meinem Kind?

Für den Einstieg in einen liebevollen Dialog mit unseren Kindern braucht es immer wieder ein bisschen Reflexion mit sich selbst, denn der Dialog beginnt eigentlich schon mit unserer Körperhaltung bevor wir unsere Worte sprechen. An diesem Abend wollen wir vor allem die non-verbale Kommunikation durch einfache Dialogübungen näher kennenlernen.

Kosten: 90 € (Paare 140 €) pro Termin

Termin: 14.01. und 13.05., 10:00-17:00

Leitung: Kathrin Schickinger

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

„Das ist so ungerecht, Mama!“

Wie Eltern streitenden Geschwistern gerecht werden können. Verstehen Sie Ihre Kinder und all Ihre Gefühlsausbrüche? Sind Sie genervt und machtlos von all dem Streit, der regelmäßig hochkocht? Fragen Sie sich, „ob“ und „wann“ Sie in den Streit der Kinder eingreifen sollen? Die Hilfe finden wir im Aufbau einer Bindung zu uns selbst und zu den Kindern. Wir schaffen somit eine gute Basis für unseren Familienalltag und die herausfordernde Situationen wie Geschwisterstreit.

Kosten: 90 € (Paare 140 €) pro Termin

Termin: 04.02. und 24.06., 10:00-17:00

Leitung: Kathrin Schickinger

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing

„Kommunikation mit Kopf, Herz und Bauch“



Emotionale Kompetenz Training als Prävention gegen Missverständnisse und Beziehungsschwierigkeiten.

Wie oft passiert es uns, dass wir gerade die Menschen die uns nahestehen, oder die wir lieben, mit unserer Art der Kommunikation verletzen. Natürlich machen wir das nicht mit

Absicht, doch es passiert uns immer wieder. Oft werden dann aus kleinen Missverständnissen heftige Konflikte. Wir zeigen auf wie es uns gelingen kann, aus diesem Teufelskreis auszusteigen.

Wer bereit ist, sich ernsthaft auf die Arbeit mit dem Konzept einzulassen, kann lernen, durch Misstrauen,

gegenseitige Verletzungen und manipulatives Verhalten geprägte Beziehungen

zu verwandeln in Beziehungen, die von Offenheit, wechselseitiger Wertschätzung, konstruktivem Umgang mit Konflikten und liebevollem Miteinander getragen sind.

Der Mensch ist ein soziales Wesen und lebt immer in Beziehung zu anderen Menschen!

Welche Beziehung möchten Sie verbessern?

Privat:

- * zu mir selbst
- * zu meinem Partner
- * zu meinen Kindern
- * zu meinen Eltern
- * zu Freunden
- * zu Anderen (Verwandten, Bekannten, Nachbarn)

Beruflich:

- * Arbeitskollegen
- * Vorgesetzten
- * Geschäftspartnern
- * Kunden

Weitere Ziele können sein:

Konflikte friedlich und fair lösen!

Mein Selbstbewusstsein stärken!

Mehr Anerkennung zu erhalten!

Kosten: 12 € pro Termin

Termin: jeweils freitags, 18:00-21:00

10.03

17.03.

24.03.

Leitung: Rupert und Elke Schmidt

Ort: Montessori-Schule, Schulstr.4, 93343 Essing