

## Programm Ostern bis Sommerferien 2023

Block III (April-Mai) / Block IV (Juni-Juli)

### Eltern-Kind-Angebote

Für Kinder in Begleitung eines Eltern-/Großelternteils  
als Präsenzkurse im fidibus oder **Außer Haus** sowie **im Online-Live-Format**

#### Interkultureller Babytreff für Eltern/Großeltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Der interkulturelle Babytreff ist offen für alle Nationalitäten, Kulturen, Religionen und Familien aller Art. Hier können sich Familien mit kleinen Kindern von 0 - 3 Jahren in angenehmer und lockerer Atmosphäre treffen. Während die Kinder in unserer Bewegungslandschaft spielen, können die Erwachsenen Kontakte knüpfen, sich kennenlernen und Informationen und Erfahrungen austauschen. Für ein gemeinsames Frühstück kann gerne etwas mitgebracht werden.

**Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!** Jede und Jeder ist herzlich willkommen und eingeladen!

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 09:30 – 11:30 Uhr

**kostenfreies Angebot**

#### Krabbelzwerge für Eltern/Großeltern mit Kindern ab dem Krabbelalter

Bewegung, Spiel und Musik für Babys und Kleinkinder: In diesem Kurs werden Babys und Kleinkinder durch Körpererfahrung, Bewegung und Spiel ganzheitlich in ihrer Entwicklung gestärkt. Für die motorische Entwicklung wird eine Bewegungs-Landschaft mit Pikler-Material aufgebaut. Für die Eltern/Großeltern besteht die Möglichkeit des Austausches.

**Dienstags, 09:00 – 10:15 Uhr** mit Anke Cati (Musiklehrerin)

**Dienstags, 10:30 – 11:45 Uhr** mit Anke Cati (Musiklehrerin)

**Block III: Kosten 7 Termine 70 €**

**Block IV: Kosten 6 Termine 60 €**

#### Musikzwerge für Eltern/Großeltern mit Kindern von 1,5 - 5 Jahren

Musikalische Schatzkiste mit Liedern aus aller Welt, Knieritern, Finger- und Bewegungsspielen, Gebärden, Klanggeschichten und elementaren Instrumenten mit Silvia Willwertz (Musik- & Dipl. Klangpädagogin)

**Montags, 15:00 – 15:45 / 16:00 – 16:45 sowie 17:00 – 17:45 Uhr**

**Block III: Kosten 5 Termine 40 €**

**Block IV: Kosten 6 Termine 48 €**

**Mittwochs, 16:00 – 16:45 Uhr sowie 17:00 – 17:45 Uhr // 17:00 – 17:45h auch online möglich**

**Block III: Kosten 7 Termine 56 €**

**Block IV: Kosten 6 Termine 48 €**

#### Musikzwerge für Schwangere und für Kinder bis 3 Jahre in Begleitung eines Eltern-/Großelternteils

Alte und neue Lieder, Bewegungs- & Fingerspiele, Knieriter sowie Musizieren mit elementaren Instrumenten und Alltagsgegenständen bieten Anregungen, wie Sie spielerisch Musik in Ihren Familienalltag integrieren können.

**Donnerstags, 09:45 – 10:30 Uhr sowie 10:45 – 11:30 Uhr** mit Anke Cati (Musiklehrerin)

**Block III+IV: Kosten 6 Termine 48 €**

#### Eltern-Kind-Gruppe "RAST" für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 Monaten bis 4 Jahren

RAST: Ruhe & Rat, Austausch & Anregungen, Spiel & Spaß, Treffpunkt & Themenrunden

**Schwerpunkt: Singen, Erzählen und Spielen mit Kindergebärden**

Mit Anregungen für zuhause: Lieder, Verse, Knieriter und Fingerspiele mit und ohne lautsprach-unterstützende Gebärden.

Es wird gemeinsam gefrühstückt - jede:r kann sich gerne etwas zu Essen mitbringen.

**Freitags, 09:00 – 11:30 Uhr** mit Annegret Neuschwender (Theaterwissenschaft M.A.)

**Block III+IV: Kosten 6 Termine 72 €**

#### FamilienErgo® für Vorschulkids: Stark für das Leben – mit Lernlust in die Schule

**Eltern-Vorschulkind-Kurs** mit Silvia Willwertz (Musikpädagogin, Dipl. Integrative Klangpädagogin, Dipl. Waldorflehrerin)

Achtsame Entwicklungsbegleitung, Schulvorbereitung, Entspannung und Resilienzförderung für Kinder mit einer Begleitperson, die Spaß macht und den Familienalltag bereichert.

Kreatives Lernen im Familienalltag, stärkt die Entwicklung von Alltagskompetenzen, die Feinmotorik, die Wahrnehmung und die Konzentration sowie viele weitere Vorläufer-Fertigkeiten, die in Bezug zum bevorstehenden Schulalltag stehen. Der Kurs nach dem Konzept FamilienErgo® bietet viele Vorteile mit großer Wirkung und wird ergänzt durch familientaugliche Spiele rund um Achtsamkeit und Entspannung. Die Umsetzung passt mit wenig Zeitaufwand in jeden Familienalltag und ist ohne zusätzliche Lernmaterialien umsetzbar.

**Freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, 14-tägig** 14.04./28.04./12.05./26.05./16.06./30.06.2023

**Kosten 90 €** (inkl. Elternabend, Kursmaterialien und Broschüre)



**Offener Familientreff** für Eltern/Großeltern mit Kindern mit dem Fidibus-Team  
Der Offene Treff für Groß und Klein, für alle Generationen, Religionen und Nationalitäten.  
An jedem Termin gibt es eine besondere Aktion.

**Freitags, jeweils 15:30 - 17:30 Uhr - Der Offene Familientreff ist ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!**

**Termine 21.04./05.05./23.06./07.07.2023**

**kostenfreies Angebot, evtl. Materialkosten**



**Kreatives Bildkarten-Erzähltheater „Lorelei träumt Farben“ als interaktive Mitmachgeschichten mit Musik, Bewegung, Klang und kreativem Gestalten** für Familien mit Kindern von 3 – 6 Jahren

Eltern-Kind-Zeit mit einer interaktiven Mitmachgeschichten mit gemeinsamen Bewegungserfahrungen, Wahrnehmungsspielen, Sinneserfahrungen, Klängen sowie kreativem Gestalten rund um die Geschichte von Lorelei. Die Geschichte „Lorelei träumt Farben“ von Caren Leonhard von Farben, Träumen und Eierlegen bringt nicht nur zur Osterzeit große Freude.

**Dienstag, 11.04.2023 16:00 – 17:30 Uhr**, mit Silvia Willwertz (Musik- & Klangpädagogin) & Kim Tran Con (Yogalehrerin BDY/EYU)

**Kosten 15 € pro Familie**



**Kreatives Mitmachgeschichte „Irgendwie anders“**



Interaktive Mitmachgeschichte rund um das Anderssein, gelebte Toleranz, Freundschaft und Empathie.

Gemeinsam erleben wir die Bilderbuch-Geschichte „Irgendwie anders“, malen und basteln dazu Stabpuppen und beschäftigen uns mit Themenbereichen rund um das Anderssein, um gelebte Toleranz, Freundschaft und Empathie. Denn Ausgrenzung ist eine Form von Gewalt, die nicht nur seelische Schmerzen verursacht, sondern auch langfristig ihre Spuren hinterlässt. Dieses Angebot für Familien mit Kindern von 5 bis 9 Jahren findet innerhalb unseres Offenen Familientreffs statt.

**Freitag, 23.06.2023 15:30 – 17:30 Uhr** im Offenen Familientreff

**kostenfreies Angebot – wir freuen uns über eine Spende**

**Fest für & mit Familie** für alle Familien

Der AK Familienkom(m)pass organisiert das 2. Fest für & mit Familie in der Europäischen Kunstakademie. Die verschiedenen Familienbildungsinstitutionen in Trier bieten wieder ein buntes Programm mit Mal-, Bastel-, Musik-, Lese- und Spielangeboten für die ganze Familie.

**Sonntag, 25.06.2023, 14:00 - 17:00 Uhr**

**kostenfreies Angebot**



**Familien-Challenge „Glücks-Momente“ im Zeitraum 11.04. - 04.07.2022**

**Familientaugliche Achtsamkeits-Impulse, Aktivitäten & Kraftquellen**

für Familien mit Kindern von 2-12 Jahren

Es erwartet Sie ein bunter Strauß an familientauglichen Aktivitäten passend zur Jahreszeit und rund um Gefühle: Spiel & Spaß, Bewegung & Entspannung für den Familienalltag, Naturerlebnisse, Bastel- & Deko-Ideen, Lieder und Geschichten, Kraftquellen für den Alltag & Mini-Auszeiten. Es gibt ein Begleitjournal als kreatives Familien-Buch mit konkreten Achtsamkeits- und Selbstfürsorge-Impulsen sowie viel Platz zum Eintragen und Gestalten (**Kosten: 10 €**). Auch erstellen wir eine digitale Pinnwand mit persönlichem Zugang zu Videos mit einfachen Yoga-Übungen und Eltern-Kind-Fußmassagegeschichten sowie familientauglichen Impulsen

**Kreatives Bildkarten-Erzähltheater „Lorelei träumt Farben“ als interaktive Mitmachgeschichten mit Musik, Bewegung, Klang & kreativem Gestalten** für Familien mit Kindern von 3 – 6 Jahren

**Dienstag, 11.04.2023 16:00 – 17:30 Uhr**, mit Silvia Willwertz (Musik- & Klangpädagogin) und Kim Tran Con (Yogalehrerin BDY/EYU)

**Kreatives Mitmachgeschichte „Irgendwie anders“** für Familien mit Kindern von 5 bis 9 Jahren

**Freitag, 23.06.2023 16:30 – 17:30 Uhr** im Offenen Familientreff

**Den Frühling mit allen Sinnen erleben** am Mattheiser Weiher für Familien mit Kindern ab 2 Jahren

**Samstag, 13.05.2023 von 15:30 – 16:30 Uhr**, mit Annegret Neugschwender (Natur- und Umweltpädagogin)

**Natur-Rallye** im Mattheiser Wald für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

**Sonntag, 11.06.2023 von 15:30 – 17:00 Uhr**, mit Annegret Neugschwender (Natur- und Umweltpädagogin)

**Natur-Mandalas** legen mit Natur-Materialien für Kinder von 6 - 12 Jahren am Mattheiser Weiher

**Sonntag, 02.07.2023 von 15.30 – 17:00 Uhr**, mit Annegret Neugschwender (Natur- und Umweltpädagogin)

**Raus aus dem Stress – bleib locker: Bewegte musikalische Klanggeschichte** für Kinder von 4-7 Jahren

**Freitag, 30.06.2023, 17:15 – 18:15 Uhr**

**Wohlfühlen und Auftanken mit Klängen** für Erwachsene

**Montag, 17.04.2023 und Montag 12.06.2023, 19:00 – ca. 20:45 Uhr**

**Yoga für Erwachsene im Frühling**

**Donnerstag, 13.04.2023, 19:00 – 20:15 Uhr**

**Online Themen-Elternabende** – FamTische (Moderierte Eltern-Gesprächsrunden mit Raum für Fragen und Austausch)

- **Montag, 15.05.2023, 19:45 – 21:15 Uhr:** Kleine Helfer für Groß und Klein: Visualisieren und Anker für den Familienalltag
- **Dienstag, 04.07.2023, 19:45 – 21:15 Uhr:** Raus aus dem Stress – rein in die Wahrnehmung, Zur-Ruhe-kommen und Entspannen: Achtsamkeit und Ruhe-Oasen in der Familie



## Familien-Aktivitäten im Trierer Süden – kostenfreie Angebote

### Familiensingen: Alte und neue Lieder für Jung und Alt im Palastgarten mit Silvia Willwertz

Singen macht Spaß — Singen tut gut:

Lieder, Verse und Bewegungsspiele für Jung und Alt, die berühren.

**Freitag, 14.07.2023 ab 15.30 Uhr (Spielplatzwiese)**

### Familien-Pfingst-Rallye

Vom **27.05 – 25.06.2023** löst jede Familie eigenständig unterschiedliche Aufgaben an verschiedenen Stationen. Alle weiteren Informationen finden Sie unter [www.fidibus-trier.de](http://www.fidibus-trier.de)



### Den Frühling mit allen Sinnen erleben am Mattheiser Weiher für Familien mit Kindern ab 2 Jahren

Wir möchten gemeinsam mit euch und euren Kindern die Natur mit allen Sinnen erleben - mit Spiel, Spaß und Musik.

Dafür starten wir am Samstag, 13.05.2023 um 15.30 Uhr zu einer kleinen Sinnesreise. Lasst euch überraschen, wie wir die Natur am Mattheiser Weiher mit Augen, Ohren, Nase und Haut erleben.

**Samstag, 13.05.2023 von 15:30 – 16:30 Uhr**, mit Annegret Neugschwender (Natur- und Umweltpädagogin)



### Natur-Rallye im Mattheiser Wald für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Wir möchten gemeinsam mit euch und euren Kindern die Natur erleben mit Augen, Ohren, Nase und Haut. Dafür starten wir am 11.06.2023 ab 15.30 Uhr zu einer interessanten Natur-Rallye, bei der Kenntnisse über Natur und Umwelt, Geschicklichkeit, Kreativität, Fantasie und Einschätzungsvermögen gefordert sind.

**Sonntag, 11.06.2023 von 15:30 – 17:00 Uhr**, mit Annegret Neugschwender (Natur- und Umweltpädagogin)

### Stadtteil-Wanderung für Groß und Klein, Alt und Jung: „Lerne deinen Stadtteil kennen“

In Feyen/Weismark – eine Kooperationsveranstaltung von Impuls Trier, Eifelverein, AWO Seniorenzentrum Härenwies und fidibus  
Start: AWO Seniorenzentrum, Härenwies

Barrierefreie Strecke geeignet für Kinderwagen und Rollator.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Anmeldung bis Freitag 12:00 Uhr vor der Wanderung unter: [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

**Samstag, 06.05.2023, 14:00 – 15:00 Uhr**

## Angebote für Kinder und Jugendliche (ohne Begleitung)

### Musikalische Früherziehung „Wunderland Musik & Klang“ - Kinder begeistern & stärken

**Für Kinder von 5 - 7 Jahren** (Vorschulkinder & Kinder der 1. Klasse von Grund- und Förderschulen)

- Lieder, Bewegungsspiele und musikalische Geschichten aus aller Welt
- Instrumentalspiel mit Tischharfe, Saitenspiel, Ukulele und Saitentambourin
- mit Musik, Rhythmik & Bewegung Sprache und Kommunikation fördern
- Wahrnehmungs- und entspannungsorientierte Angebote mit Klangschalen und Saiteninstrumenten (Töne und Klänge hören, fühlen und sehen)
- Bewegte Klanggeschichten & einfach zu spielende Klanginstrumente

Die Vielfalt aus der Inklusiven Musik-, Klang- und Entspannungspädagogik bietet Kindern einen Erlebnis- und Erfahrungsraum, der mit allen Sinnen, Herz und Verstand einlädt, Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen sowie das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und Möglichkeiten der Selbstregulation anzuregen.

**Donnerstags, 14:45 – 15:30 Uhr** mit Silvia Willwertz (Musik- & Klangpädagogin)

**Jahresgebühr 396 Euro (12x33 €)**

### Instrumentenkids „Mach's einfach – spiel gemeinsam“ - Musikalische Grundstufe für Kinder

mit Silvia Willwertz (Musikpädagogin, Dipl. Integrative Klangpädagogin)

Der musikalische Erfahrungsschatz der Kinder wird durch gemeinsames Singen und Musizieren sowie durch die Umsetzung musikalischer Geschichten erweitert

- Lieder, Bewegungs- und Rhythmusspiele aus aller Welt
- Einführung in das Instrumentalspiel „Mach's einfach – spiel gemeinsam“ mit Tischharfe, Saitenspiel, Ukulele, Saitentambourin, Xylophon, Trommeln, Boomwhacker und Soundbellows & Co
- Musiktheoretische Kenntnisse mit allen Sinnen, mit Spaß und Kreativität lernen

Spielerisch erleben wir gemeinsam die Musik auch als Kommunikationsmittel und lernen dabei wichtige Regeln des gemeinsamen Musizierens kennen. Dieser Kurs bietet einen Erfahrungsraum, individuelle Fähigkeiten zu entwickeln und auszubauen.

**Donnerstags, 15:45 – 16:30 Uhr für Kinder von 5 - 8 Jahren** (Vorschulkinder & 1.+2. Klasse von Grund- und Förderschulen)

**Donnerstags, 16:45 – 17:30 Uhr für Kinder von 7 - 10 Jahren** (2. – 4. Klasse Grund- und Förderschulen)

**Jahresgebühr 396 Euro (12x33 €)**



## VorschulKids in Balance - Stärken-Schatzkiste: Stark für das Leben – mit Lernlust in die Schule

### Ein Kursangebot speziell für Vorschulkinder mit und ohne Beeinträchtigungen

Fähigkeiten entdecken – Potentiale entfalten mit Gelassenheit und Entdeckerfreude.

Wahrnehmungs-unterstützender Erfahrungsraum mit Spielen und Elementen aus der integrativen Klang- und Entspannungspädagogik sowie aus der Klang- und Musiktherapie: Raus aus dem Stress und rein ins Erleben mit Oasen der Bewegung und Entspannung mit alltagstauglichen Methoden der Selbstregulation.

Gemeinsam können wir im spielerischen Tun die Wahrnehmung und das Gleichgewicht mit allen Sinnen stärken, praktische Handlungskompetenzen und sozial-emotionale Entwicklung unterstützen sowie die Achtsamkeit, die Konzentration und das Selbstvertrauen fördern - mit Silvia Willwertz (Musikpädagogin, Dipl. Integrative Klangpädagogin, Dipl. Waldorflehrerin)

**Freitags, 14:45 – 15:45 Uhr, 14-tägig**, Kleingruppe mit max. 4- 5 Kindern

**Block II** (bis zu den Sommerferien) 14.04./28.04./12.05./26.05./16.06./30.06.2023

**Kosten 6-er Block 72 €**

### Angebot für Kinder mit Begleitperson siehe „FamilienErgo® für Vorschulkids: Stark für das Leben – mit Lernlust in die Schule Eltern-Vorschulkind-Kurs“ unter der Rubrik Eltern-Kind-Angebote

### Yoga für Kinder und Jugendliche für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren

mit Kim Tran Con, Yogalehrerin BDY/EYU

Mit einfachen Übungen Körper, Atem und Geist gleichermaßen ansprechen

- Das Körper- und Raumgefühl bewusst wahrnehmen

- Stille und Konzentration erfahren

Für den Kurs bitte eine Yogamatte, ein Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Buntstifte und ein Getränk mitbringen.

**Samstags, 10:00 – 11:00 Uhr**; Termine: 22.04./29.04./06.05./13.05.2023

**Kosten 4-er Block 36 €**



### Raus aus dem Stress – bleib locker: Bewegte musikalische Klanggeschichte

für Kinder von 4-7 Jahren



Über Bewegung zur Ruhe kommen: Bewegen – Klänge fühlen – zur Ruhe kommen - entspannen

Wir erleben gemeinsam und spielerisch mit Bewegung, Achtsamkeit, Musik und Klängen (Klangschalen, Isca-Stahlzungen-trommel, Monochord, Koshi-Klangspielen u.a.) eine Geschichte, genießen Atem- und Wahrnehmungsspiele, fühlen Klänge, Lauschen besonderen Tönen und kommen nach und nach zur Ruhe und Entspannung. Im Anschluss an die Geschichte gestaltet jedes Kind einen persönlichen kreativen Anker für den Alltag mit Silvia Willwertz (Musik- & Klangpädagogin)

**Freitag, 30.06.2023, 17:15 – 18:15 Uhr**

**Kosten 14 € inkl. Materialien**



### Natur-Mandalas legen mit Natur-Materialien für Kinder von 6 - 12 Jahren am Mattheiser Weiher

Wir legen gemeinsam ein großes Natur-Mandala aus gesammelten Materialien der Natur. Zusammen wollen wir eine Verbindung schaffen aus Natur erleben und gemeinsamem künstlerischen Gestalten. Durch die künstlerische Auseinandersetzung mit der Natur öffnet sich der Blick für die Natur.

**Sonntag, 02.07.2023 von 15.30 – 17:00 Uhr**, mit Annegret Neugschwender (Natur- und Umweltpädagogin)

**Kosten 10 €**

### Jungautorin Paulina Plein liest aus Debütroman „Backstube Zuckerglanz“

für Kinder und Jugendliche von 10 – 14 Jahren

Der Roman begleitet eine Familienkonditorei bei einem Wettbewerb. Es geht um Zusammenhalt, Freundschaft und natürlich ums Backen. Zum Nachklang und Austausch gibt es Tee, Kaffee und Kuchen.

**Samstag, 15.04.2023 von 15.30 – 16:30 Uhr**

**kostenfreies Angebot – wir freuen uns über eine Spende**

## Ferien-Angebote für Kinder von 6 – 10 Jahren

### Pfingstferien

#### Theater-Workshop zu „Der Zauberlehrling“

Gemeinsam erarbeiten wir ein kleines Theaterstück zum Text und der Musik von „Der Zauberlehrling“ von Johann Wolfgang von Goethe und Paul Dukas. Am Ende der beiden Tage gibt es eine kleine Aufführung für die Familien.

**06. + 07.06.2023 von 08:00 – 14:00 Uhr**

**Kosten: 60 € pro Kind inkl. Materialien**

### Sommerferien „Kreativ- und Theater-Werkstatt für Kids“

**Sommerferien-Woche 31.07. – 04.08.2023, 8:00 – 14:00 Uhr**

#### Trommelgeschichten, Trommelspiele und Klangexperimente

Trommelgeschichten verbinden Singen, Erzählen, Trommeln, Rhythmus und Bewegung und lassen auf besondere Weise Geschichten aus aller Welt lebendig werden. Wir erforschen Klänge, laden zu einer einzigartigen Geschichten-Reisen ein, die wir gemeinsam musikalisch sowie mit Klangschalen, Koshi-Klangspielen, Sansula und anderen archaischen Musikinstrumenten begleiten.



**Natur-Erlebnisse** im fidibus und am Mattheiser Weiher

Wir gehen gemeinsam an den Mattheiser Weiher und bauen dort ein Natur-Mandala und Land-Art.

### Theater-Workshop zu „Der Zauberlehrling“

Gemeinsam erarbeiten wir ein kleines Theaterstück zum Text und der Musik von „Der Zauberlehrling“ von Johann Wolfgang von Goethe und Paul Dukas. Am Ende der beiden Tage gibt es eine kleine Aufführung für die Familien. (03.08. um 13.30 Uhr)

### Kreativ-Werkstatt „Zauberhafte Farbenwelt“

Wir experimentieren mit Farbpigmenten, Pflanzenfarben sowie verschiedenen Maltechniken, verbinden Farbe mit Musik und Klängen und bauen Kaleidoskope. Mit Spiel und Spaß rund um die Primär- und Komplementärfarben laden wir ein, gemeinsam in die bezaubernde Welt der Farben einzutauchen.

**Kosten: 150 € pro Kind inkl. Materialien**

### Einzeltermin in den Sommerferien

#### Kreativ-Werkstatt „Allerlei Schönes und Lustiges aus Wolle einfach selbst machen“

Gemeinsam erkunden wir verschiedene alte Handwerkskünste wie Filzen, Spinnen, Weben, Stricken und Häkeln. Aus kunterbunter weicher Wolle lassen wir zauberhafte Tiere und Blumen mit unseren Händen entstehen.

Kreativität mit allen Sinnen - Jedes Teil ein Unikat

**Montag, 28.08.2023 9:00 – 14:30 Uhr**

**Kosten: 35 € pro Kind inkl. Materialkosten**

## Angebote für Erwachsene als Präsenzkurse im fidibus sowie im **Online-Live-Format**

### Tiefen-Entspannung für Frauen mit Monika Amelong-John

Zeit, um einzutauchen in unsere inneren Räume, zu unseren heilsamen und zutiefst beruhigenden inneren Quellen. Wir erfahren eine stille Welt jenseits von Raum und Zeit, in der wir unsere Anspannungen und unsere Müdigkeit loslassen können, um zur Ruhe zu kommen, uns zu regenerieren und zu träumen.

Eingeleitet wird der Abend jeweils mit verschiedenen aktiven Körperübungen und Entspannungstechniken. Sowohl die Körperübungen als auch die geführten Meditationen können wir jederzeit im Alltag in kleinen Units praktizieren.

Jeden **1. Donnerstag im Monat: 06.04., 04.05., 01.06., 06.07.2023 19:00 – 20:15 Uhr**

**Kosten: 20 € pro Abend**



### Wohlfühlen und Auftanken mit Klängen

Eine kleine Auszeit zum Entspannen, Kraft schöpfen und auftanken mit Klangschalen, Monochord, Sansula, Koshi-Klangspiel sowie Stimmgabel-Akkupunktur für das eigene Wohlergehen und eine sanfte Selbstfürsorge.

Bitte eine Matte sowie eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen.

Mit Silvia Willwertz (Dipl. Integrative Klangpädagogin, Soundhealing Master)

**Montag, 17.04.2023 und Montag 12.06.2023, 19:00 – ca 20.45 Uhr**

**25 €/Person**



### Yoga für Erwachsene im Frühling

Innehalten - wahrnehmen - Energie auftanken

Bewusstes Atmen in Kombination mit fließenden Bewegungsabläufen bereiten dich auf eine Erfahrung der Stille vor. Das Wahrnehmen deines Körpers und die Atemführung stehen im Fokus dieses Kurses.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit Kim Tran Con (Yogalehrerin BDY/EYU)

**Donnerstag, 13.04.2023, 19:00 – 20.15 Uhr**

**15 €/Person**



### Online Themen-Elternabende – FamTische (Moderierte Eltern-Gesprächsrunden mit Raum für Fragen und Austausch) mit Silvia Willwertz

- **Montag, 15.05.2023, 19:45 – 21:15 Uhr:** Kleine Helfer für Groß und Klein: Visualisieren und Anker für den Familienalltag  
Gute Gewohnheiten und Rituale unterstützen Kinder den Alltag in überschaubare und zu bewältigende Etappen einzuteilen. Sie geben uns ein Gefühl von Sicherheit und schaffen Verbundenheit. Visualisierung-Helfer und Erinnerungsanker können den Familienalltag hierbei unterstützen. Ein Zeitgefühl stellt sich bei Kindern erst nach und nach ein. Daher können Visualisierungshelfer den Tag, die Woche oder Aufgabenverteilungen einteilen und sichtbar machen. Ein Erinnerungsanker kann z.B. ein Gegenstand, ein Bild oder ein Spruch sein, der mit einem positiven Gefühl verknüpft ist und zugleich alle Sinne anspricht. Wie ein Glücksbringer kann dieser greifbare Anker zu einer emotionalen Erinnerung als Unterstützung im Familienalltag, in Kita und Schule oder z.B. in herausfordernden Übergangssituationen werden. Gemeinsam kommen wir in den Austausch wie diese "Wie-geht's-leicht-Methode" für den eigenen Alltag passgenau umgesetzt werden kann.





- **Dienstag, 04.07.2023, 19:45 – 21:15 Uhr:**

Raus aus dem Stress – rein in die Wahrnehmung, Zur-Ruhe-kommen und Entspannen: Achtsamkeit und Ruhe-Oasen in der Familie

Wie lassen sich Ausgeglichenheit und Problemlösungskompetenzen in der Familie fördern? Kleine alltagstaugliche Impulse für zwischendurch für innere Stille und Stärke, für Vertrauen und Gelassenheit. Impulse zur Wahrnehmung, Bewegung, Beruhigung, Selbstsicherheit und Problemlösung

**kostenfreie Angebote - wir freuen uns über eine Spende**

### **Beikostworkshop: Babyfreundliche Beikost**

**Samstag, 20.05.2023 14:30 – 17:00 Uhr** mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formulaernährte Säuglinge)

Sobald dein Baby 4 Monate alt ist, tauchen meist die ersten Stimmen auf, dass du deinem Kind bald etwas zum Essen anbieten solltest. Der Kinderarzt weist dich daraufhin, dass dein Baby bald Brei braucht und du fragst dich, wann der richtige Zeitpunkt ist, um zu starten. Diese und weitere Fragen werden wir im Workshop klären und ihr könnt alle eure Fragen zum Thema stellen. Der Workshop ist für Eltern geeignet, deren Baby noch nicht mit Beikost begonnen hat.

Bei Krankheit oder wenn du weiter weg wohnst und lieber Online teilnehmen möchtest, ist auch ein Zuschalten zum Workshop Online per Zoom möglich. **Kosten: 35 € pro Person / 45 € pro Paar**

### **Stillvorbereitungsworkshop**

**Samstag, 22.04.2023 14:00 – 17:00 Uhr** und **Samstag, 03.06.2023 14:00 – 17:00 Uhr** mit Sabrina Kleefeld (Stillbegleiterin/Fachkraft für formula-ernährte Säuglinge)

Du bist schwanger und möchtest dein Baby gerne stillen? Du hast schon einmal gestillt, aber es hat nicht gut funktioniert?

Dann bist in meinem Stillvorbereitungsworkshop genau richtig. Du erhältst die wichtigsten Informationen und Tipps zum Thema Stillen. Deine Fragen kannst du gerne jederzeit stellen und ich gebe dir einen geschützten Rahmen, deine bisherige Stillgeschichte zu erzählen, wenn du bereits Erfahrungen gemacht hast.

Für einen gelungenen Stillbeginn ist die Unterstützung des Umfeldes sehr wichtig, deshalb sprechen wir darüber wie dein Partner oder andere Menschen, dich beim Stillen unterstützen können. Also komme gerne mit deinem Partner oder einer Vertrauensperson, die dich nach der Geburt begleitet.

Bring bitte eine Decke, Kissen, was auch immer du brauchst, um gemütlich sitzen zu können mit. Wenn du lieber online dabei sein möchtest oder kurzfristig krank wirst, dann besteht auch die Möglichkeit dich online per zoom dazu zu schalten.

Bring dir bitte auch eigene Getränke und ein paar Snacks mit.

**Kosten: 35 € pro Person / 45 € pro Paar**

### **Elternsprechstunden – live – mit Silvia Willwertz** (Dipl. Waldorflehrerin, zertifizierte Elternbegleiterin)

als Walk-and-Talk-Gespräche oder im fidibus nach vorheriger Vereinbarung

**kostenfreies Angebot**

### **Eine-Familien-Angebote bedarfsgerechte Einzelsettings für Eltern, Kinder & Familien mit Silvia Willwertz**

- Wohlfühlen, Entspannen, Massage und Kraft tanken mit Klängen
- Interaktive & kreative Erzählzeit als kreative Bilderbuch-Mal-Werkstatt
- Singen, Spielen & Erzählen mit Kindergebärden oder Eltern-Baby-Zeit zum Ankommen

Termine nach Absprache

## **Musikpädagogische Fortbildung**

**für Musikpädagogen, Tageseltern, Spielgruppenleiter\*innen & Interessierte  
als Präsenzkurse im fidibus, im Online-Live-Format oder Hybrid-Format**

### **Singen und Erzählen mit Gebärden -**

#### **Lautsprach-unterstützende Gebärden kinderleicht einführen und Entwicklung fördern**

Alle Kinder möchten kommunizieren! Die lautsprach-unterstützenden Gebärden (nach DGS) sind für die Kommunikation ein idealer Start und eine wertvolle Ergänzung. Sie bieten ein einfach zu handhabendes „Handwerkszeug“ für den Alltag und dienen in besonderer Weise allen, die (noch) nicht gut sprechen können. Die Kursteilnehmer:innen lernen nach einer kurzen theoretischen Einführung, wie man einzelne Gebärden spielerisch mit Liedern, Fingerspielen, Kniereitern, Bilderbuchbetrachtungen integrieren kann. Auf diese Weise macht das gemeinsame Singen, Spielen und Erzählen mit Kindergebärden viel Freude und fördert ganz nebenbei die sprachliche und motorische Entwicklung für alle Kinder, die - aus welchem Grund auch immer - noch nicht oder nur wenig sprechen.

**Referentin: Silvia Willwertz** (Buchautorin, Fortbildungsreferentin, Musikpädagogin, Dipl. Integrative Klang-& Entspannungspädagogin)  
**jeweils 18:30 – 20:30 Uhr**

**12.04.2023 Jahreszeiten sowie Ausflüge in den Wald, am See und in den Zoo**

**14.06.2023 Familie, Kita-Alltag, Jahresfeste sowie Kleidung**

**Kosten: je 30 € inkl. Handout Live und Online möglich**



## Mini-Workshops im Online-Live-Format via zoom

### Kreative Musikwerkstatt 1 – 2 – 3 ... die Klanghölzer & Schlägel sind auch dabei

Sie stecken voll ungeahnter Möglichkeiten, haben einen hohen Aufforderungscharakter und lassen sich vielfältig einsetzen, um ganz nebenbei und spielerisch musikalische, rhythmische und motorische Fähigkeiten zu fördern. Schlägel und Klanghölzer kinderleicht spielerisch und kreativ in Krippe, Kita und Schule einsetzen:

- Praxiserprobte Mitmach- und Klanggeschichten, rhythmische Sprechverse und Lieder in Variationen für unterschiedliche Alters- und Schwierigkeitsstufen, die sich kinderleicht und sofort in die pädagogische Praxis oder zuhause umsetzen lassen
- Methodisch-didaktische Impulse für das elementare Musizieren mit Kindern

Praxiserprobte Impulse für die Krippe, Kita, Grund- und Förderschule - Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Donnerstag, 30.03.2023, 18:30 – 20 Uhr**

**Kosten: 25 € inkl. Handout**

### Kreative Musikwerkstatt – Instrumentenbau Donnerklang und Röhrentrommel bauen und spielen

Instrumente aus Natur- und Alltagsmaterialien selbst zu bauen macht viel Freude. Sie überraschen durch einen originellen Klang und individuelle Gestaltung. Schritt-für-Schritt Bauanleitung und kinderleichte Spielimpulse für unterschiedliche Alters- und Schwierigkeitsstufen.

Praxiserprobte Impulse für die Kita, Grund- und Förderschule - Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Dienstag, 18.04.2023, 18:30 – 20 Uhr**

**Kosten: 25 € inkl. Handout**

### Lied- und Klanggeschichten mit dem Kamishibai und aus der Schatztruhe

Diese „Wie geht's leicht-Methode“ ermöglicht Kindern durch einfache und ansprechende Bildkarten sowie Spielmaterialien, einfache Figuren und Alltagsgegenstände ein sinn-erfassendes Zuhören, ein Eintauchen in die Sprache, Begreifen, Mitsingen und Sprechen in Liedern und Versen. So unterstützen wir den Spracherwerb sowie die Freude an Sprache, an Liedern und an gemeinsamen „Sternstunden“

Praxiserprobte Impulse für die Krippe und Kita - Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Dienstag, 02.05.2023, 18:30 – 20 Uhr**

**Kosten: 25 € inkl. Handout**

### Kreative Musikwerkstatt – Instrumentenbau Windbrummer bauen und spielen

Instrumente aus Natur- und Alltagsmaterialien selbst zu bauen macht viel Freude. Sie überraschen durch einen originellen Klang und individuelle Gestaltung. Schritt-für-Schritt Bauanleitung und kinderleichte Spielimpulse für unterschiedliche Alters- und Schwierigkeitsstufen.

Praxiserprobte Impulse für die Krippe, Kita, Grund- und Förderschule - Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Dienstag, 20.06.2023, 18:30 – 20 Uhr**

**Kosten: 25 € inkl. Handout**

**Bedarfsgerechte Fortbildungen für Ihre Krippe/Kita usw. sind mit Ihren Wunschthemen auch als Team- / Einzelfortbildungen oder als Kita-Praxis-Seminare „Hand in Hand“ im Live- oder Online-Format buchbar.**



Bei allen regelmäßig stattfindenden Kursen, wie Eltern-Kind-Gruppen, Musikzwerge, Musikalische Früherziehung usw. ist ein Einstieg jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt. Sollte ein Kursangebot ausgebucht sein, können Sie die Warteliste nutzen oder uns kontaktieren. Bei entsprechender Nachfrage richten wir ggf. weitere Kurstermine ein.

**Alle Angebote sind offen für Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung – wir beraten Sie gerne.  
Anmeldungen sind für alle Veranstaltungen (außer Interkultureller Babytreff & Offener Familientreff)  
erforderlich und ab sofort möglich unter [www.fidibus-trier.de](http://www.fidibus-trier.de)**

**Bei Fragen beraten wir Sie gerne unter 0651 - 60 340 630 oder [anmeldung@fidibus-trier.de](mailto:anmeldung@fidibus-trier.de)  
Ermäßigungen für Familien in besonderen Lebenslagen nach Absprache möglich – Sprechen Sie uns auf unseren Sozialfond an!**

