

Hier können kleine und große Bottroper entspannen

Die Familienbildungsstätten gehören zu den Anbietern von Kursen im Bereich Yoga, Meditation und Achtsamkeit

Von Nina Stratmann

Den Anforderungen des Alltags etwas entgegen setzen, einfach mal innehalten und durchatmen: Das kann auch schon im jungen Alter ein Thema sein. So bietet zum Beispiel die Awo Familienbildung Kinder-Yoga-Kurse an, in denen auch Entspannungstechniken erlernt werden. Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren sind dazu am Samstag, 14. September, von 14 bis 15 Uhr in die Familienbildungsstätte an der Bügelstraße 25 eingeladen. Kinder von sieben bis zehn Jahren sind dann von 15.15 bis 16.15 Uhr an der Reihe (Gebühr: je fünf Euro). Bewegungsspiele und Achtsamkeitsübungen zum gemeinsamen Entspannen und Träumen können bei der Awo auch

von Groß und Klein gemeinsam geübt werden: beim Eltern-Kind-Yoga (Samstag, 19. Oktober, 10 bis 11.30 Uhr; Gebühr drei bzw. 6,50 Euro). Zu den Yoga-Angeboten speziell für Erwachsene zählt unter anderem das „Sommer-Yoga im Batenbrock-Park“; ab 17. Juli dreimal mittwochs von 17 bis 18 Uhr (Gebühr: drei Euro). Meditation, Shibashi und Tai Chi Chuan stehen ebenfalls im Kursprogramm. Nähere Infos gibt's bei der Awo unter ☎ 709 49-24/-23.

Ein Leben in Balance

„Meditation stärkt die innere Widerstandskraft“ heißt es ab Donnerstag, 10. Oktober, im ehemaligen Pfarrheim Heilig Kreuz an der Scharnhölzstraße (19.30 bis 21 Uhr, acht Abende, 32 Euro). Diese „Einladung

zur Kontemplation“ spricht die Katholische Familienbildungsstätte aus. Diese bietet auch im Pfarrsaal Heilige Familie in Grafenwald das Programm „Körperübungen am Morgen“ an (ab Donnerstag, 10. Oktober, 10 bis 11 Uhr, acht Einheiten, 24 Euro). Ruhende und erdende Übungen werden durch eine Atemtechnik ergänzt, die eine extrem beruhigende Wirkung haben soll. Im Herbst starten bei der Katholischen Familienbildungsstätte zudem verschiedene Yoga-Kurse mit verschiedenen Ausrichtungen (Yoga Nidra, Kundalini Yoga, Iyengar-Stil), die helfen sollen, Abstand zu gewinnen und frische Energie zu tanken. Weitere Infos im Bereich „Leben in Balance“ bei der Familienbildungsstätte unter ☎ 70623-0.



Yoga im Batenbrock-Park – das wird auch in diesem Sommer wieder von der Awo-Familienbildung in Bottrop angeboten.

FOTO: MICHAEL KORTE/FFS

AWO bietet neuen Yogakurs im Freien an

Die Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt führt in den Sommerferien wieder einen Yoga-Kurs am Bürgerhaus im Batenbrock-Park durch. Teilnehmerinnen und Teilnehmern können in dem Seminar Entspannung in freier Natur unter alten Bäumen erleben. Der Kurs findet vom kommenden Mittwoch, 17. Juli bis zum Mittwoch, 31. Juli jeweils mittwochs in der Zeit von 17 Uhr bis 18 Uhr statt. Die Kosten liegen bei drei Euro. Teilnehmer sollten bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: AWO-Familienbildung, Tel. 70949-23 oder online unter www.awo-gelsenkirchen.de