



## YoBaDo Elternworkshop „Gelassen erziehen“ (Online-Kurs)

Die YoBaDo Dozenten vermitteln anschaulich und alltagsnah, wie Achtsamkeit in der Erziehung den familiären Alltag erleichtert. Stressreduktion durch innere Gelassenheit, als auch Tipps für den souveränen Umgang mit alltäglichen Konfliktsituationen, bieten den Rahmen für ein gemütliches Miteinander in Ihrer Familie.

YoBaDo Elternworkshop wird über „Zoom“ angeboten und dauert 90 Minuten.

- Termin:** Anfang 2021  
(genauer Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben)
- Kursdauer:** 90 Minuten
- Wo:** Onlinekurs über „Zoom“
- Kosten:** Gebührenfrei
- Infos/ Anmeldung:** FZ St. Mariä Heimsuchung  
In der Leer 12  
52134 Herzogenrath  
02407/ 918741

# YoBaDo

## Stark fürs Leben und für Schulen (Online-Kurs)

YoBaDo versteht sich als ein Bewegungs- und Verhaltenskonzept, basierend auf verschiedenen Tanzstilen, bei dem Kinder im Alter von 3-6 Jahren lernen, Respekt für den anderen zu entwickeln, Grenzen zu setzen und Konflikte gewaltfrei zu lösen.

YoBaFini, das Maskottchen, leitet den YoBaDo Kurs in einer schönen Kulisse der Tanzschule an und ist via Smartphone und allen weiteren Endgeräten abrufbar. Die Interaktion mit der Handpuppe lädt Kinder aller Kulturen zum Mitmachen ein. Sie können sich auf 50 Übungen freuen, aus denen sich jede Familie das herausuchen kann, was sie gerade braucht. Alle Übungen können Zuhause, Indoor oder Outdoor, allein oder in der Familie gemacht werden und helfen, in Bewegung zu bleiben, als auch die familiäre Atmosphäre zu stärken und die Kinder altersgerecht auf die Schule vorzubereiten. Die Stärkung des selbstbewussten und achtsamen Umgangs mit mir selber und anderen gegenüber, als auch die vielfältige Einsetzbarkeit von YoBaDo, machen das Konzept für Familien zu einer wertvollen Ergänzung.

Im Paket ist enthalten:

- ein YoBaDo Kinderbuch Stufe 1 („Wie YoBaFini ein Held wurde“)
- ein YoBaDo Mini Kuschtier (Mini YoBaFini)
- 10 Links (1 Link via Mail/ Woche mit insgesamt 50 Übungen für die ganze Familie)

Die 10 Stunden enthalten:

- Einer Audio Datei (ein Erzähler liest aus dem Kinderbuch ein Kapitel vor)
- Kurzvideos zu den Bereichen: Anti Mobbing-Training, Kindertanz, Dehnungen, Kräftigung, Parcours innen/ außen, Choreografien für das Alter 3-7 Jahre, Kinderyoga, Koordinationsübungen, Ruheübungen, Meditationen, Spiele, Rückenübungen zur Rückenschmerzprävention, Einschlafhilfen, Anti-Stressübungen u.v.m.
- Kurzvideos mit Übungen und Spielen zum achtsamen Umgang in der Familien
- Kurzvideo mit einem YoBado Tipp für Eltern (Übungen zur Stressreduktion, Atemübungen zur Achtsamkeit, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins aus dem Bereich der Körpersprache, Body-Mind-Tools, wie mache ich mein Kind stark für die Schule? Wie kann ich mich in herausfordernden Erziehungssituationen stärken?)
- Ideen zum Malen von Bildern von YoBaFini
- Anregung zu Mitmachaktionen

**Start:** Anfang 2021 startet der Online-Kurs  
(Kursbeginn wird rechtzeitig bekanntgegeben)

**Kursgebühr:** Pro Familie 25€

**Infos/Anmeldung :** FZ St. Mariä Heimsuchung  
In der Leer 12  
52134 Herzogenrath  
Tel.: 02407/ 918741