

## PRESSEMITTEILUNG

### **ZENbo® Balance für Eltern mit Kind: Entspannung für Groß und Klein**



Eltern und ihre Kinder- an diese Zielgruppe richten sich viele Kurse im AWO Haus der Familie. Dabei sprechen unterschiedliche Angebote die verschiedenen Entwicklungsstufen der Kinder an. Babys im ersten Lebensjahr und ihre Eltern werden im Kurs „PEKiP-Prager Eltern-Kind-Programm“ unterstützt und beraten. In den beiden Musik-und Spielgruppen „Paula“ werden Kinder ab 12 Monaten spielerisch an Bewegung und Klänge herangeführt, während Kinder ab 20 Monaten erste Singspiele kennenlernen und selbst musizieren dürfen.

Neu im Programm der AWO ist ein Kursangebot für Eltern mit Kindern ab ca. 5 Jahren. „ZENbo® Balance für Eltern mit Kind“ unter der Leitung von Entspannungspädagogin und ZENbo® Balance-Trainerin Stella Piras möchte einen

Raum schaffen, in dem man gemeinsam Zeit verbringt, gemeinsam achtsam ist und in Einklang kommen kann. ZENbo® Balance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren, wie z.B. das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation mit fernöstlichen Bewegungsübungen wie Qi Gong und Yoga vereint. Ein ganzheitliches „Body & Mind“-Kursformat mit sanfter Gymnastik.

Mithilfe von leicht erlernbaren Übungen kommen Eltern und Kinder gemeinsam in Balance. Unter dem Motto „Meine Zeit mit Dir“ unterstützt die Kursleiterin Eltern und ihre Kinder dabei zu entspannen, wodurch sie sich gegenseitig Vertrauen und Stabilität schenken und lernen, sich und ihren Körper bewusster wahrzunehmen.

Der Kurs startet am Mittwoch, den 06. Februar 2019 im AWO Haus der Familie, Kronenstraße 15, 76133 Karlsruhe. Er findet 5 Mal mittwochs von 15:00 – 16:00 Uhr statt und kostet 50€.

Anmeldung telefonisch unter der: 0721/ 35007-122 oder per E-Mail

an: [s.wenz@awo-karlsruhe.de](mailto:s.wenz@awo-karlsruhe.de)

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.awo-kurse-karlsruhe.de](http://www.awo-kurse-karlsruhe.de)



**Ansprechpartnerin für Journalist\*innen:**

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 350076 – 170

Mail: [s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de](mailto:s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de)

**Die AWO** ist einer der sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Deutschland und hat bundesweit 65.629 Mitarbeiter\*innen. Die AWO in Karlsruhe verfügt über ein großes Dienstleistungsangebot, das in einer gemeinnützigen GmbH organisiert ist. Wir bieten in der Fächerstadt in über 75 Einrichtungen eine große Auswahl sozialer Dienstleistungen an. Rund 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in Kindertagesstätten, in Seniorenzentren, in Tagespflegereinrichtungen für Senior\*innen, im Bereich der Jugend- und Wohnungslosen – oder in der Suchthilfe. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen mehr als 90 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Bei der Arbeit legen wir großen Wert auf moderne, fachlich fundierte Konzepte und eine hohe Dienstleistungsqualität. Dabei kommt uns unser hervorragendes Qualitätsmanagementsystem zugute mit dem wir unsere Managementsysteme nach DIN EN ISO 9001 und dem AWO-Tandem-Konzept jährlich überprüfen und weiterentwickeln. **Detailinformationen über die Angebote des AWO Kreisverbandes Karlsruhe-Stadt e.V. / der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite:**  
**<http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>**