

Liebe Familien,

was machen eigentlich die Leute von der Kita wenn der Kindergarten wegen des Lockdowns geschlossen ist?

Gute Frage! Homeoffice natürlich. Auch wir sitzen Daheim an unseren Computern und erledigen liegengebliebene Schreibarbeiten, bilden uns in Onlinekursen fort oder entwickeln Pläne für die kommende Zeit.

Aber komisch ist es schon so ohne Kitatrubel. Dafür ist es in manchen Familien jetzt recht lebendig.

Wenn Sie/Ihr mögt schickt doch einmal Bilder – Videos – Audios – oder schreibt von Euren Familienaktivitäten, der Yoga-Stunde oder dem Basteln des Insektenhotels. Die Anregungen dafür finden Sie/findet Ihr unten.

Und bestimmt haben Sie/habt Ihr noch andere gute Ideen die ich hier weitergeben kann.



orga@faz-st-raphael.de

Meine Mail-Adresse:

Ich bin sehr gespannt und freue mich auf – virtuelle – Anregungen, Fragen, Gespräche.

Liebe Grüße

Anke

Dosen-Hotel für Insekten

Wildbienen, Florfliegen und andere Insekten freuen sich über einen passenden Ort zum Nisten. So sehen die Unterschlüpfe sogar richtig hübsch aus!



Für eine Insekten-Dose braucht ihr:

- 1 Blechdose
- bunte Wolle
 - Schere
 - Holzperle
- weißer und schwarzer Filz
 - Klebstoff
 - Hammer
 - Nagel
 - Draht
- Füllmaterial (zum Beispiel Bambusstäbe, Röllchen aus Wellpappe, Holzwolle, Stroh, dünne Zweige)

So wird gebastelt:



1: Umwickle die Dose mit Wolle. Möchtest du die Farbe wechseln, schneide den Faden ab und knote einen anderen an das lose Ende. Zum Schluss verknotest du das Ende des letzten Fadens.



2: Knote sechs gleich lange Fäden an die Unterseite deiner Dose – das werden die Insekten-Beinchen.



3: Fädele je eine Holzperle an die Enden der Fäden. Mit einem dicken Knoten sorgst du dafür, dass die Perlen dort auch bleiben.



4: Schneide je zwei große weiße und zwei kleinere schwarze Kreise aus dem Filz aus. Klebe die schwarzen Kreise auf die weißen Kreise. Die fertigen Augen klebst du auf der linken und rechten Seite der Dose fest.



5: Loche den Dosenboden wie auf dem Bild zu sehen vorsichtig mit Hammer und Nagel.



6: Ziehe ein Stück Draht zum Aufhängen durch das Loch und die Dose hindurch. Verdrehe die Drahtenden miteinander.



7: Stecke das Füllmaterial in die Dose. Suche ein geschütztes Plätzchen im Garten oder auf dem Balkon. Nun können die ersten kleinen Bewohner in ihr neues Heim einziehen.

Aus: [GEOlino](#)

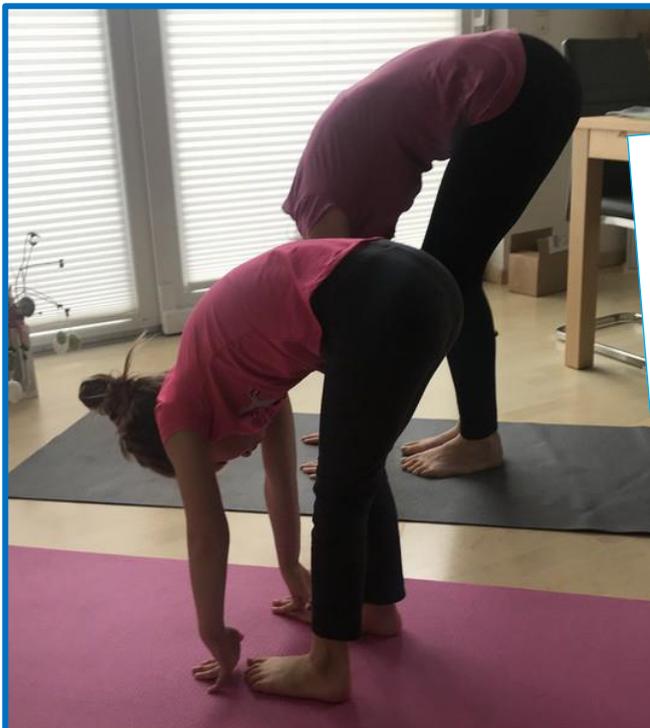
Yoga

In unserem Familienzentrum findet das Yoga Angebot regelmäßig statt und wir können diese positiven Erfahrungen nur weiterempfehlen. Die Kinder genießen ihre Yoga-Einheiten ganz besonders weil es ihrem Bedürfnis nach Bewegung und Entspannung entgegenkommt.

Die Kinder sind mit Freude und Ausdauer dabei und steigern sich in den Übungen.

Tauchen sie doch mal mit ihrem Kind zusammen in Die Welt des Yoga ein und genießen sie die gemeinsame aktive Zeit.

Probieren Sie es doch einfach mal aus...



Die Verneigung

Der Vers zur Übung:

- Majestätisch verneigen wir uns heute, ehren die großen und die kleinen Leute. Mit der Nasenspitze stupsen wir die Knie, die Hände noch neben die Füßyippie.
- Mit runden Rücken rollen wir nach oben. Dann wollen wir uns erst mal kräftig loben.



Der Held

Der Vers zur Übung:

- Du bist groß und bist mein Held,
in dieser kunterbunten Welt.
- Du bist stark und bist mein Held,
in dieser kunterbunten Welt.
- Du bist klug und bist mein Held in dieser kunterbunten Welt

Der Leopard

Der Vers zur Übung:

- Auf der Jagd war der Leopard heut' Nacht,
müde hat er sich lang gemacht.
- Er stützt den Kopf mit viel Geschick,
und behält den Überblick
- Ein Bein hat er ganz ausgestreckt,
mit dem anderen sich zugedeckt.





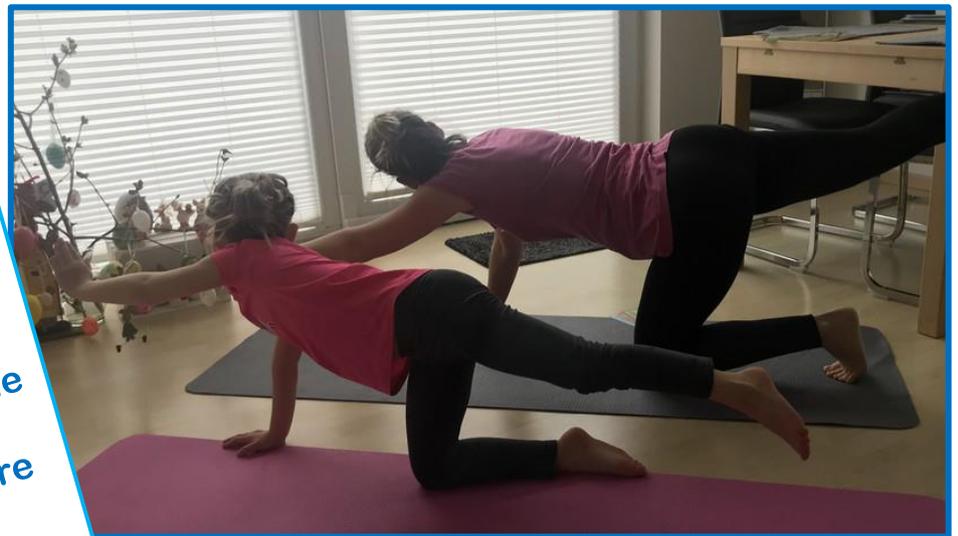
**Die
Schulterbrücke**
Der Vers zur Übung:

- Seht, wie diese Brücke dort drüben steht und täglich Mensch und Tier darüber geht.
- Majestätisch thront sie über der Stadt, Wer weiß, wie lang ihr Bau gedauert hat?

Die Katze die sich streckt

Der Vers zur Übung:

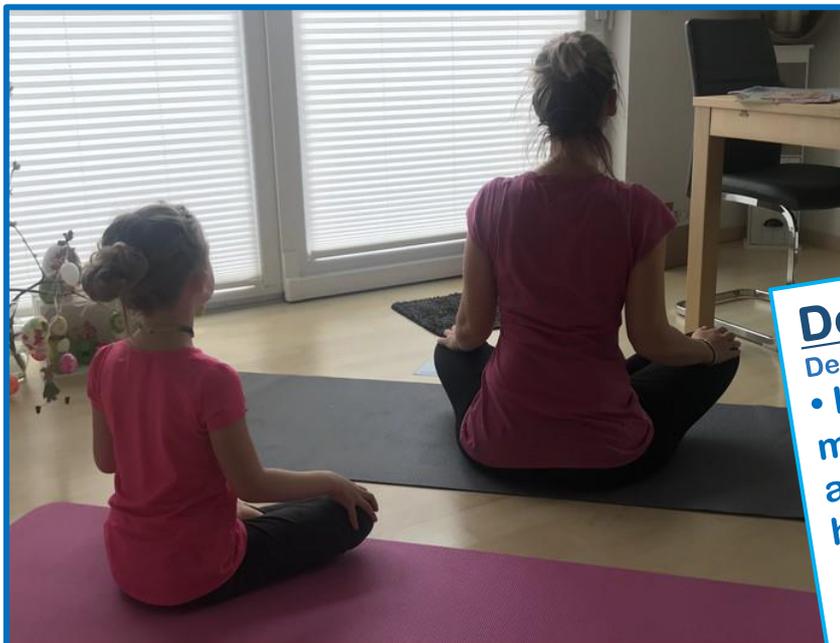
- Das rechte Bein, die linke Hand,
- jetzt andersrum, ach, wie galant.
- So streckt die Katze ihre Glieder immer wieder, immer wieder.



Die Kobra

Der Vers zur Übung:

- Die Kobra liegt ganz still und stumm unter einem Stein herum.
Doch ganz plötzlich wacht sie auf ihren Kopf hebt sie hinauf.
- Ein lautes Zischen ist zu hören, ich frage mich, was könnt' sie stören?



Der halbe Lotussitz

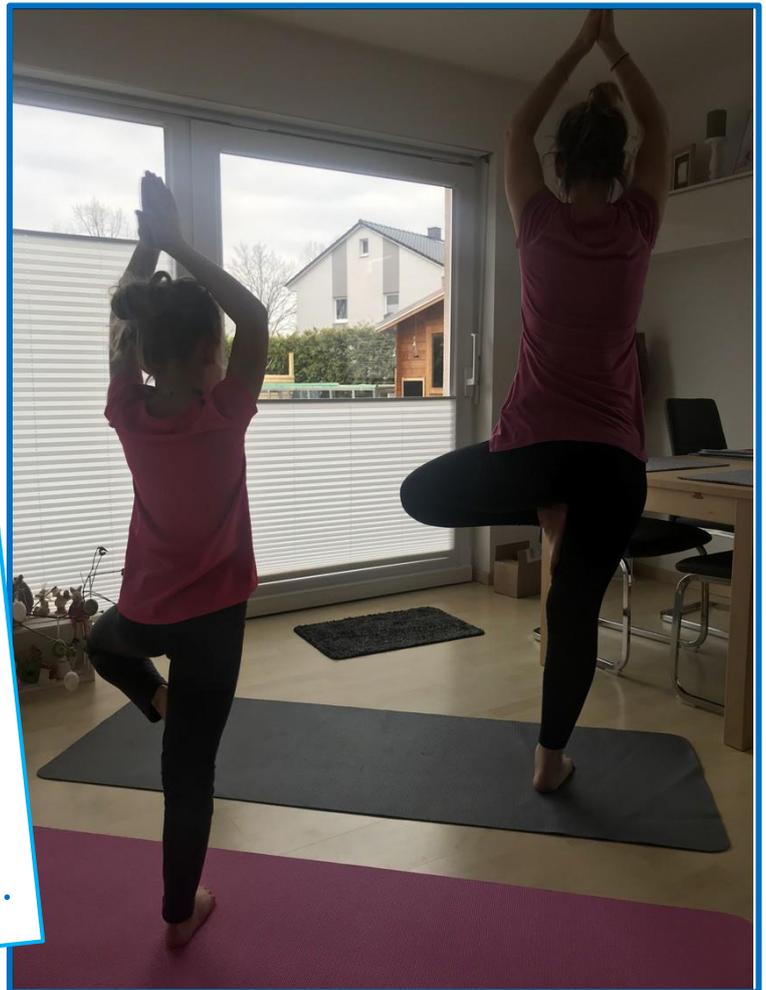
Der Vers zur Übung:

- Im Garten des Buddha sieht man sie blühen,
alles um sie erstrahlt im hellen Grün.
„Lotus“ wird die schöne Blume genannt,
aus Buddhas Garten wird sie nie verbannt.

Der Baum

Der Vers zur Übung:

- Ein kleiner Baum steht in der Erde,
wartet, dass er größer werde.
- Durch Regen und durch Sonnenschein
wächst er stets jahraus,
jahrein.
- Größer als der längste Riese
steht er stolz auf unsrer Wiese.



Idee und Verwirklichung: Beate Schmidt