



www.abenteuer-musik.info

Warum ist Entspannung wichtig?

Laut einer aktuellen Studie der Uni Bielefeld, leidet jedes sechste Kind und jede/fünfte Jugendliche in Deutschland unter deutlichem Stress. Kernursachen sind Reizüberflutung, Leistungsdruck und Freizeitstress: Zu viel Anspannung ohne Entspannung.

Jedes Kind hat ein Grundbedürfnis nach einer ausgewogenen Balance von Aktivität und Ruhe, von Leistung und Erholung. Entspannung bringt den auf Höchstleistung geschalteten Körper wieder ins Gleichgewicht, denn nur so können sich Körper, Geist und Seele richtig regenerieren und Kraft tanken.

Café

In entspannter Atmosphäre Getränke und kleine Speisen genießen.

Ort: Kinderhaus, Raum KH4



Entspannungsraum

Ein gemütliches Sofa, Luftballonkissen und leise Entspannungsmusik laden zu einer kleinen Auszeit ein!

Ort: Kinderhaus, Raum KH2

Das Abenteuer Musik Team wünscht Euch viel Spaß!

Bürgerhaus Kalk

Kalk Mülheimer Str. 58 51103 Köln Tel.: 0221-987602-0 www.buergerhauskalk.de

Kindermusikfest



Für Kinder von 3 - 8 Jahren

Wenn Kinder die Welt der Musik entdecken, werden sie viel Spannendes erleben...

anhören · ausprobieren · mitmachen · informieren

Programmheft

25. Juni 2017

15 Uhr - Konzert mit Lila Lindwurm

„Grüntöne – ein Baum ist voll Musik“

EIN TURBULENTES KINDERLIEDERMITMACHTHEATER FÜR KINDER AB 3



Die Natur ist voll von Tönen und Musik. Das weiß die Waldfee Viola Wunder (Elke Kamper) schon lange. Sie „züchtet“ sogar ihre eigenen Töne. Für den Naturforscher Friedrich Forsch (Anders Orth) gibt es bei ihr im Wald aber noch viel mehr Überraschendes zu entdecken. Taucht mit Viola und Friedrich ein in eine Welt voller wundervoller Waldmusik.

Das Kinderlieder-Mitmachtheater Lila Lindwurm präsentiert sein liebevoll arrangiertes Stück für Kinder ab drei und den Rest der Familie. Weitere Infos unter www.lilalindwurm.de.

Mitmachaktionen zum Entspannen

KlangBilder – Malen nach Musik

16.00 – 18.00 Uhr

In ruhiger Atmosphäre könnt Ihr der Musik lauschen und die Bilder, die in Eurer Phantasie entstehen, auf Papier bringen. Betreut durch Alex.

Alter: ab 3 Jahren (1 Erw. / Kind)

Ort: Kreativraum / Hof
16.00 – 18.00 Uhr

Hofspiele



Hier kannst Du frische Luft schnuppern und Dich bei alten und neuen Kinderspielen richtig austoben. Betreut durch Venja.

Alter: ab 3 Jahren

Ort: überdachte Hoffläche
16.00 – 18.00 Uhr

Jeweils um 16.15 Uhr / 16.45 Uhr / 17.15 Uhr

Klangschalen:

Hören, fühlen und entspannen! Lass' Dich vom Klang der Gold glänzenden Schale verzaubern. Betreut durch Ellen.



Alter: ab 3 Jahren (1 Erw. / Kind)

Ort: Hauptgebäude, TR 1



Yoga:

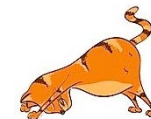
Stark wie ein Baum oder leicht wie ein Schmetterling. Finde heraus, wie Dir Yogaübungen zu Musik beim Entspannen helfen können. Betreut durch Isabel.

Alter: ab 4 Jahren (1 Erw. / Kind)

Ort: Kinderhaus, Raum KH3

Wahrnehmungsspiele & Kreistanz:

Sanfte Regentropfen oder wilde Flöhe - was passiert auf Deinem Rücken und fühlt es sich gut an? Beim Kreistanz lernt Ihr einfache Schrittfolgen zu ruhiger Musik kennen. Betreut durch Stephanie.



Alter: ab 4 Jahren (1 Erw. / Kind)

Ort: Hauptgebäude, Kleiner Saal