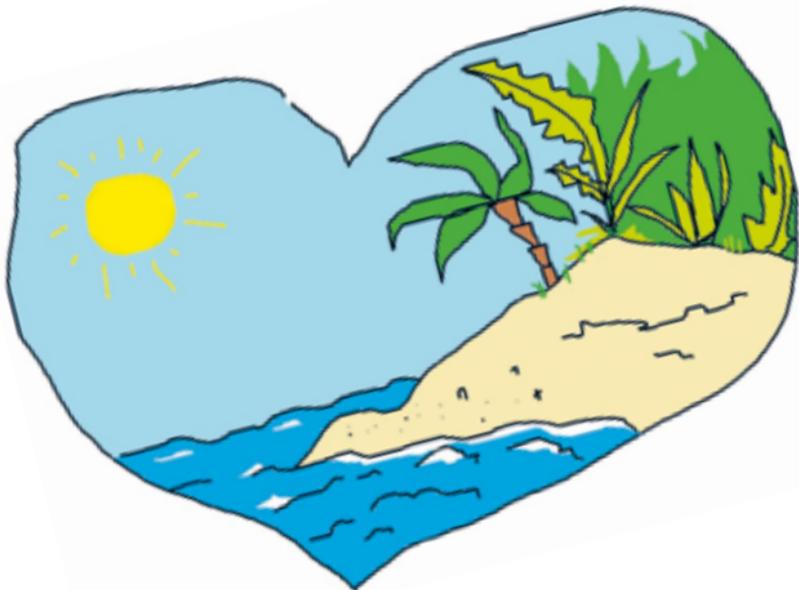


# Entspannt gespannt



EINE KLEINE AUSZEIT  
FÜR FAMILIEN  
MIT KINDERN IM ALTER VON 6–8 JAHREN



Anmeldung  
und weitere  
Infos auf der  
Rückseite.

Samstag, 18. März 2023  
10:30–14:30 Uhr · VHS 1

10 € pro Person (Elternteil und Kind)



Kurs-Nummer: 231 105 000

Anmeldung unter:

T: 05361.893 90 40 oder  
[www.vhs-wolfsburg.de](http://www.vhs-wolfsburg.de)

Sie und Ihre Kinder könnten eine kleine Auszeit gebrauchen?  
Dann haben wir das Richtige: Entspannung für die Großen  
und Spannung für die Kleinen (Alter 6–8 Jahre)!  
Ihre Kinder spielen, toben und erleben Abenteuer mit den  
Kita Piraten oder lernen bei unserem Zauberlehrmeister  
kleine Tricks.

Sie erleben verschiedene Entspannungstechniken wie das  
Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung  
oder eine Fantasiereise und bekommen Tipps rund um ein  
gesundes und leckeres Frühstück für die Familie!

In den Pausen dazwischen ist Raum für Gemütlichkeit und  
gemeinsame (Essens)Zeit, zum Austauschen und Erzählen  
lassen, zum Anschauen und Vorlesen von Büchern aus der  
Wolfsburger Stadtbibliothek.

Die VHS Wolfsburg lädt Sie und Ihre Kinder ein zum span-  
nenden Entspannen.

Hier können Sie es sich gut gehen lassen!

**Bitte mitbringen: bequeme Wohlfühlkleidung, eine Decke  
oder ein Kissen zum Sitzen und etwas zu trinken.**

Eine weitere Auszeit  
ist für den 17. Juni  
geplant.

Kurs-Nummer:  
231 105 001