

# Klänge und Trotzköpfe im Triptiser Thekiz

Meditation und andere Kurse im März im Gebäude des Kindergartens „Farbenklex“

**Triptis.** Vor allem an Eltern richtet sich das Kursangebot des Thüringer-Eltern-Kind-Zentrums (Thekiz) im Gebäude des Triptiser Kindergartens „Farbenklex“. Im März bietet Katrin Oste am Donnerstag, 12. März, Klangmeditationen für Eltern an. Sie können mit und ohne

Kind daran teilnehmen. Die jeweils einstündigen Kurse sollen als kurze Auszeit dienen. Die Klangmeditation sei eine passive Entspannungsmethode. Die Teilnehmer entspannen liegend oder sitzend bei live gespielten Klängen von Monochorden, Klangschalen und anderen

Klanginstrumenten. Die Methode soll helfen, den Alltag mit seiner Hektik hinter sich lassen. Der Kurs für Eltern mit Kindern beginnt um 16.30 Uhr, der für Eltern ohne Kinder und weitere Interessierte startet an dem Tag um 18.30 Uhr.

Am Montag, 23. März, soll ein an-

derthalbstündiger Kurs namens „Trotzkopf & Co: Grenzen setzen – Halt geben!“ Eltern mit Kindern im Alter von circa 0 bis 3 Jahren ansprechen. Inhaltlich geht es der Leiterin Grit Mattäs um die Entwicklungsschritte in den ersten drei Lebensjahren der Kinder, um deren

Persönlichkeitsentwicklung und Bedürfnisse. „Wie kann man die Kinder richtig fördern und fordern? Wie kann man ihnen Halt und Orientierung geben?“, fragt sie vorab. Klare Eltern mit starken Kindern, das sei das Ziel. Los geht es hier um 15.30 Uhr. *red*