Eltern-Kind-Zentrum Deutschlandsberg

Herbst/Winter 2022/2023

Kursbeginn ab 19. September

Programmheft Nr. 42
Erscheinungsort Deutschlandsberg

Mitgliedschaft und Inhaltsverzeichnis

Wo wir zu finden sind:

Norbert Ehrlich Siedlung 111
8530 Deutschlandsberg

Wie wir zu erreichen sind:

Tel.Nr.: 0676/563 53 08

Email: team@ekiz-deutschlandsberg.at
Internet: www.ekiz-deutschlandsberg.at

EKiZ Mitgliedschaft:

Mit einem Mitgliedsbeitrag von nur **Euro 23,-** (Euro 21,60 für die Besitzer des steirischen Familienpasses) ist die ganze Familie ab Einzahlungsdatum Mitglied im EKiZ. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch mit Beginn des nächsten Schuljahres.

- ☺ Sie genießen bei allen Veranstaltungen einen Preisvorteil (bis zu 15%).
- ☺ Geschwisterbonus - das Geschwisterkind besucht den selben Kurs zum halben Preis.
- ☺ Mitglieder werden bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl bevorzugt aufgenommen.
- ☺ Möglichkeit der kostenlosen Nutzung unserer Bibliothek und Ludothek.

Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag und/oder Ihrer Spende unterstützen Sie die zum Teil ehrenamtliche Arbeit des EKiZ-Teams.
Sie tragen damit zum Erhalt einer Einrichtung bei, die Anlaufstelle für viele Eltern und Kinder des Bezirkes und darüber hinaus ist.

Zahlungsmodalitäten:

Anmeldeschluss
Anmeldeschluss ist *drei Tage vor Kursbeginn*. Später eintreffende Anmeldungen werden berücksichtigt, wenn noch Plätze frei sind. Die Mindestteilnehmerzahl muss jedoch drei Tage vor Kursbeginn erreicht werden, sonst kommt der Kurs nicht zustande.
Einzahlung
Der Kursbeitrag ist innerhalb von zwei Wochen nach Kursbeginn mittels Erlagschein auf das Konto des EKIZ einzuzahlen.
Unkostenbeiträge und Eintrittspreise bei diversen Veranstaltungen sind vor Ort zu bezahlen.

Kostenersatz
Bei Krankheit oder wenn Sie einen Kurs frühzeitig abbrechen müssen, können wir keine Kosten oder allfällige Teilbeträge zurückerstatten.
Sollten wir eine Veranstaltung absagen müssen, verständigen wir Sie rechtzeitig und retournieren natürlich den vollständigen Betrag. Wir behalten uns Programmänderungen vor und verständigen Sie umgehend davon.

Bankverbindung
Volksbank Deutschlandsberg
IBAN AT56 44770 353 2322 0000
BIC VBOEATWWGRA

Inhaltsverzeichnis

Schwangerschaft & Geburt	4, 5, 6, 7, 8, 9
Rund ums Baby	10, 11, 12, 13
Siebenschläfer-Workshops	14,15
Babys besser verstehen	16
Musik	17, 18
Knöpfe ab 2,5 Jahren	19
Extras	20 - 24
Veranstaltungen für Eltern	25 - 28
Elternservice	29
Terminübersicht	30 - 31

www.facebook.at/Eltern-Kind-Zentrum-Deutschlandsberg

Über ein „Gefällt mir“ würden wir uns freuen!

www.instagram.com/ekiz_deutschlandsberg/

Hinweis

Die Preise in Klammern gelten für Mitglieder.
Unser Programmbeginn ist der 20. SEPTEMBER

Das Team des EKiZ Deutschlandsberg dankt den Subventionsgebern und InserentInnen:

DLBG Deutschlandsberg

Das Land Steiermark – Soziales, Arbeit und Integration

Das Land Steiermark – Gesundheit

ZWEI UND MEHR Netzwerk Elternbildung

Dachverband der unabhängigen Eltern-Kind-Zentren Österreichs

Liebe Eltern und EKiZ-Freunde!

Im 24. Jahr des Bestehens begegnen wir im Eltern-Kind-Zentrum Deutschlandsberg Eltern, Kindern und Familien auf Augenhöhe, bauen Beziehungen auf und bieten Familien Begleitung über viele Jahre hinweg an.

Zu finden sind wir nach wie vor in der Norbert-Ehrlich-Siedlung 111, wobei wir unseren versprochenen Umzug in ein größeres Gebäude mit Garten kaum mehr erwarten können.

Neben zahlreichen bewährten und bereits langjährigen Angeboten wie den offenen Baby- und Kleinkindtreffen und Spielegruppen für die etwas größeren Kinder gibt es auch im heurigen Herbst/Winterprogramm viel Neues und Interessantes.

Andrea begleitet mit ihrem Fachwissen und als Mutter von 7 erwachsenen Kindern die magische Phase der Schwangerschaft und Geburt mit Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsgymnastik, Yoga und Klang sowie Hypnobirthing.

Der kindliche Schlaf ist ein Thema, das viele Familien hellhörig werden lässt. Über das ganze Semester bietet auch heuer wieder Mag.a Sabine Rühl-Krainer bindungsorientierte Workshops für alle nachtaktiven Kinder und deren Eltern an, mit zahlreichen interessanten Themen rund um dieses brisante Thema.

Michaela bietet nach ihrer Babypause wieder ihre beliebten musikalischen Mitmachgeschichten an. Mit fröhlichen Liedern, Begleitmusik, Tänzen, Spielen, vielen unterschiedlichen Materialien und vielem mehr gehen die Kinder mit auf eine Reise. Sie gehen zum Beispiel mit Raupe Nimmersatt auf Futtersuche, freuen sich mit dem Buchstabenbaum auf das Lesen und Schreiben, erleben mit dem Chamäleonvogel die Ostergeschichte, und gehen mit dem Ich bin Ich auf die Suche nach sich selbst. Die Musik begleitet und führt dabei – und pflanzt so den ersten Musik-Samen in Kinderherzen.

Zahlreiche Elternbildungsveranstaltungen finden zeitgemäß über Zoom statt – das ist besonders praktisch für viele Mamas mit kleinen Babys, die abends noch nicht außer Haus gehen können.

Wir freuen uns auf Euch!

Herzensgrüße

Ilva im Namen des gesamten Teams des EKiZ Deutschlandsberg

Lageplan EKiZ Deutschlandsberg

Offene Baby-und Kleinkinder Treffen (Derzeit bitte nur mit Anmeldung)

Babytreffen (0-1 Jahr)	**Mittwoch, 10:30-12:00 Uhr**
Stillberatung, Trageberatung (auf Wunsch) vor Ort	
Zwergerltreffen (1-4 Jahre)	**Montag, 9:00-10.30 Uhr** **Mittwoch, 8:30-10:00 Uhr**
Baby-und Kleinkindtreffen (0-4 Jahre)	**Dienstag, 15:00-17:00 Uhr** **Donnerstag, 8:30-10:00 Uhr**

Spielegruppen für den sanften Kindergarteneinstieg

Dienstag, 9:00-11.00 Uhr
Freitag, 9:30-11.30 Uhr

ANMELDEPFLICHT bei allen Kursen!

Anmeldeschluss ist **drei Tage** vor Kursbeginn.
Später eintreffende Anmeldungen werden berücksichtigt, wenn noch Plätze frei sind.
Die Mindestteilnehmerzahl muss jedoch drei Tage vor Kursbeginn erreicht werden.

DSGVO: Die Adressen für die Zusendung dieses Programmheftes stammen ausschließlich aus von euch persönlich handschriftlich ausgefüllten Kursanmeldelisten vor Ort im EKiZ. Solltet Ihr nicht mehr an der Zusendung des Heftes interessiert sein, bitte um Nachricht an team@ekiz-deutschlandsberg.at.

Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, einen so von Veränderung und von Wachsen und Werden geprägten Zeitabschnitt wie den der Schwangerschaft bewusst wahrzunehmen. Vor allem für die werdende Mutter ist es wichtig, das Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper zu stärken, um ein Gefühl von Sicherheit und Gelassenheit erleben zu können. Dieses „Grundvertrauen" gibt den Frauen die nötige Kraft für den oft anstrengenden Weg zur Elternschaft und die erste Zeit mit dem ersehnten Baby. Denn: „*Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.*"

(Gertrud von le Fort)

2 Einheiten, mit Partner und einem Babytreffen, nachdem alle Kursbabys geboren wurden.

Themen:

- Schwangerschaft und Entwicklung des Babys
- Wehen, Geburtsphasen
- Atmen und Tönen zur Entspannung
- Gebärpositionen
- Schmerzlinderung
- Bonding und Wochenbett
- Stillen
- Babypflege und die erste Zeit zu Hause

1. Kurs 23.09.2022 + 24.09.2022
2. Kurs 18.11.2022 + 19.11.2022
3. Kurs 27.01.2023 + 28.01.2023

LEITUNG: Andrea Loibner, Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft, Doula
ORT: EKiZ
TERMINE: Freitag, 18.00 bis 20.30 Uhr / Samstag 9.00 bis 12.00 Uhr
KOSTEN: Euro 89,-
ANMELDUNG: 0664/914 71 57

Sanfte Schwangerschaftsgymnastik

Der Körper der Frau vollbringt in der Schwangerschaft wahre Wunder und Höchstleistungen!

Mit sanften, einfachen Übungen zu Körperwahrnehmung, Beckenboden, Atmung, Entspannung kann man den Körper auf seinem 9 Monate langen Weg unterstützen, Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen und einen Beitrag zu einer sanften Geburt leisten. Dabei wird auch schon für die Zeit nach der Geburt „vorgearbeitet".

Einfach damit es uns gut geht!

1. Kurs ab 19.09.2022
2. Kurs ab 07.11.2022
3. Kurs ab 09.01.2022

LEITUNG: Andrea Loibner,
Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft, Doula
ORT: EKiZ
TERMINE: Montag, jeweils von 19.00-20.00 Uhr, 5 Abende
KOSTEN: Euro 50,-
ANMELDUNG: 0664/914 71 57

Yoga und Klang in der Schwangerschaft

Sanft - weiblich - stark

Tief entspannende und kraftvolle Asanas, Flows und Atemübungen fördern Ruhe und Gelassenheit und bereiten auf die Geburt vor.

Im Laufe der 9 Monate einer Schwangerschaft verändert sich der Körper enorm und vollbringt wahre Wunder. Neues Leben wächst heran, mit dem die Mama für immer eine besondere Verbindung haben wird. Sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene ist die Zeit der Schwangerschaft und überhaupt der Elternschaft eine sehr intensive mit wesentlichen Änderungen und Überraschungen.

Yoga hilft, mit den Veränderungen auf allen Ebenen zurechtzukommen, sich zu entspannen, Kraft zu tanken und beweglich zu bleiben. Schwangerschaftsbeschwerden können vermieden bzw. vermindert werden.

1. Kurs ab 21.09.2022
2. Kurs ab 09.11.2022
3. Kurs ab 11.01.2023, jeweils 18.30-19.45 Uhr

LEITUNG:	Andrea Loibner, Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft, Doula, Yogalehrerin
ORT:	EKiZ
TERMINE:	Mittwoch, je 5 Abende
KOSTEN:	Euro 70,-
ANMELDUNG:	0664/914 71 57

Schwangerschaft und Hypnose, Ganzheitliche Frauenheilmethode, Access Bars

Für werdende Mütter, die sich mit Tiefenentspannung individuell auf ihre Geburt vorbereiten möchten, biete ich auch Einzelsitzungen an.

Sehr gut geeignet für eine entspannte Schwangerschaft, den Umgang mit Ängsten und Schmerzen und auch um die Bindung zum Baby zu vertiefen, Selbsthypnose zu erlernen oder deine Ressource zu nutzen.

Doula Andrea Loibner,
Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft.
0664/914 71 57, www.doula-andrea.at

HYPNOBIRTHING

...für deine sanfte selbstbestimmte entspannte Geburt.

MEIN Angebot bestehend aus den Elementen der Marie Mongan Methode, Hypnose, Spinning Babies und (Hypno) Doula Wissen -

Infos rund um die Geburt und praktisches Üben stehen im Vordergrund - die Visualisierungen und Selbsthypnose-Techniken bereiten die werdende Mutter und ihren Partner auf eine selbstbestimmte natürliche und angstfreie Geburt vor.

Positiver Glauben, Vertrauen in den eigenen Körper und in die Geburt werden bestärkt.

HypnoBirthing ist ***ein*** Weg, die Frau in ihrer weiblichen Urkraft zu bestärken und sie körperlich und mental auf die Geburt vorzubereiten. Die Paare erleben gemeinsam eine wunder - volle Geburt.

Die Übungen sind auch noch nach der Geburt jederzeit im Alltag anzuwenden.

Die Wirkung von Hypnose in der Geburtshilfe wird auch von Ärzten mittlerweile bestätigt.

Im Preis enthalten:

* Marie Mongan „HypnoBirthing-

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt“ (inklusive einer CD)

* alle Trancen als Audio

(nur im Kurs erhältlich)

* ein Kursskript mit Übungsanleitungen und Infos

Anmeldung und Infos unter 0664/9147157

Der Kurs findet in Kleingruppen mit bis zu maximal fünf Paaren statt.

Leitung: Andrea Loibner

1. Kurs ab 07.10.2022 (4 Einheiten, 18:00-20:30 Uhr)
2. Kurs ab 13.01.2023 (4 Einheiten, 18:00-20:30 Uhr)

Ort: EKiZ Deutschlandsberg

Kosten:

Euro 350,- pro Paar

BabyBauch Yoga - für werdende Mamas

Yoga in der besonders intensiven Zeit der Schwangerschaft kann dabei unterstützen, mit den physischen und psychischen Veränderungen mitzufließen. Körperwahrnehmung, Atmen, Singen, sich entspannen, Kraft zu tanken und sanft aber doch beweglich zu bleiben steht dabei im Mittelpunkt.
Keine Yogakenntnisse nötig!

Termine auf Anfrage!

Leitung: Mag. Monika Kaiser, Yogatherapeutin i.A., zert. Yogalehrerin, Schwangerenyogalehrerin, Mama Baby Yoga

Ort: Kresbach 133, 8530 Deutschlandsberg
Kontakt: kaiser.moni@aon.at oder 0650/72 02 335
www.yogapunkt-deutschlandsberg.at

YOGA PUNKT

Doula - Begleitung rund um die Geburt

Eine Doula- Begleitung beinhaltet, je nach Bedarf, persönliche Gespräche während der Schwangerschaft, durchgehende Anwesenheit während der Geburt sowie praktische Unterstützung im Wochenbett und darüber hinaus.

Die Doula ersetzt den Vater nicht, sie unterstützt ihn aber, zeigt ihm, wie er behilflich sein kann, und nimmt ihm viel von seiner Ängstlichkeit.

Jede Doula-Begleitung ist individuell und richtet sich nach den Wünschen der Mutter!

Hausbesuch möglich für Stillberatung und Babymassage!

Doula Andrea Loibner,

Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft.

0664/914 71 57, www.doula-andrea.at

Kostenloses Hebammengespräch im Mutter-Kind-Pass (nur 18.-22. SSW)

FRAUENZIMMER - Hebammenordination

Manuela Lampl
Gamserstraße 4/1
8523 Frauental

Telefonische Terminvereinbarung unter 0676/9379971

Bitte Parkplatz 4/1 verwenden oder die unbeschrifteten Parkplätze links bei der Einfahrt.

Gipsbauchabdruck

Gerne fertige ich dir eine bleibende Erinnerung an deinen Babybauch an.

Doula Andrea Loibner,
Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft.
0664/914 71 57, www.doula-andrea.at

Impuls:
Afrikanische Rituale rund um die Geburt

Beim Stamm der Dagara aus Burkina Faso (Westafrika)* beginnt das Leben eines Menschen bereits vor der Empfängnis. Eine Seele wartet im Jenseits, bis sie ihre einzigartige Gabe in die Welt einbringen kann. Rituale und Gesänge sorgen dafür, dass sich die Menschen auf die kommende Seele vorbereiten und dass diese eine gesunde und freudvolle Ankunft erleben kann. Bereits vor der Empfängnis wird das ‚Haus' des künftigen Kindes vorbereitet. Der Mann und die Frau reinigen ihre Beziehung und widmen sich ihren eigenen frühkindlichen Verletzungen, um sie nicht an ihr Kind weiterzugeben. In einem Ritual wird auch der Mutterleib, das kommende Zuhause des Kindes, von störenden Energien gereinigt. In einem Fruchtbarkeitsritual wird um den Segen des Lebens gebeten. Oft hört die Frau in diesem Ritual die Stimme ihres Kindes, das sich ihr aus dem Jenseits vorstellt. Wenn die Frau den Ruf der Seele gehört hat, ist sie spirituell schwanger. Wenn die neue Seele im Schoss der Mutter angekommen ist, wird die Schwangerschaft als Einführung einer äußerst wichtigen Person betrachtet, die der Welt viel Gutes bringt. Dies wird gefeiert, und ein Schrein (Altar) für das Baby wird gebaut. Auf diesen kommen alle Gegenstände, die auf die Lebensaufgabe der kommenden Seele hinweisen. Die Mutter stimmt sich während der Schwangerschaft auf die Energie und Bedürfnisse des Babys ein und gibt ihnen Ausdruck. Alles, was sie an Ungewohntem erlebt – seltene Essensgelüste, unübliche Begegnungen, Erlebnisse und Träume, ...- geben Hinweise auf die Bestimmung, den Seelenkern des Babys. Dies wird in einem Anhörungsritual, bei dem der Gesang eine wichtige Rolle spielt, verstärkt. Die Frau wird in einen tranceähnlichen Zustand gesungen. Die Mutter begegnet der Seele ihres Kindes und wird im Ritual zum Sprachrohr für ihr Baby. Dieses Ritual gibt Aufschluss über den Lebenssinn des Kindes. Damit eng verknüpft sind auch Hinweise auf den Namen, der als Tor zur Seele eines Menschen verstanden wird. Auch die Geburt ist begleitet von vielen Ritualen. Die Frau wird singend unterstützt in einem Frauenkreis. Der erste Schrei des Neugeborenen wird von bis zu fünf Jahre alten Kindern erwidert, so dass die neu angekommene Seele weiß, dass sie am richtigen Ort angekommen ist. Weitere Rituale folgen.

* Somé, Sobonfu E., In unserer Mitte – Kinder in der Gemeinschaft, Orlanda Verlag,

Wochenbettrezepte

Stillkekse

200g Vollkornmehl
250g Haferflocken
100g Mandelmus
50g Rosinen/ Cranberrys
70g geschmolzene Butter/ Ghee
140g Leinsamen
100g Vollrohrzucker
140g Nüsse
150g dunkle Schokostückchen
150ml Wasser
1 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Salz
1 TL Zimt
2 TL Vanille
2 TL Bockshornklee

Alles vermengen und im Ofen backen.

Himbeersmoothie

Eine Banane, eine Tasse Himbeeren, eine Tasse (Getreide)milch, Haferflocken, Chiasamen, evtl. eine Prise Zimt.

Himbeeren sind reich an Folsäure, Eisen und Vitaminen und sollen auch milchbildend sein.

Polenta

Maismehl in doppelt so viel Wasser geben, rühren, einmal aufkochen lassen, rasten.
In Butter anbraten - mit Getreidekaffee genießen.

So einfach, so gut und so kräftigend.

Kartoffel-Topfensuppe

Zwiebel anrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt, Koriander, geschälte und gewürfelte Kartoffel darin kochen, zum Abschluss eine Packung Topfen beigeben, pürieren, mit Sahne verfeinern, Kräuter

vitamin - und mineralstoffreich

Eine Packung Topfen im Wochenbett zuhause zu haben ist sehr empfehlenswert - das erste Mittel bei Milchstau - Ruhe und Topfenwickel
(und wenn du ihn nicht brauchst, umso besser, lass dir eine Suppe kochen...).

Self Care…

Hier 3 kleine Achtsamkeitsübungen für dich, die du ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

1 - Versuche folgende Dinge bewusst wahrzunehmen:

- fünf Dinge, die du siehst,
- vier Dinge, die du fühlst,
- drei Dinge, die du hörst,
- zwei Dinge, die du riechst,
- ein Ding, das du spüren kannst.

Durch die Übung schaffst du es, deine Umgebung bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen.

2 - Komm im Hier und Jetzt an, indem du:

… deine Aufmerksamkeit auf deine Füße lenkst & bewusst wahrnimmst, wie sich der Untergrund unter dir anfühlt und wie dich die Erde trägt.

Die Übung funktioniert am besten ohne Schuhe. Entweder in der Berghaltung, Tadasana, oder auch einfach barfuß durchs Gras laufen.

3 - Nimm drei tiefe Atemzüge:

Richte dich hier einmal gut auf und nimm drei tiefe Atemzüge.

Folge dabei deiner Atmung und nimm wahr, wie sie durch den Hals über die Brust, bis hinunter in deine Lungen strömt.

Spür hier, wie sich dein Bauchraum hebt und mit der Ausatmung wieder senkt und versuche deine Aufmerksamkeit alle drei Atemzüge zu halten.

Namasté,
Kira

Babytreffen (0-1 Jahr)

„Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf“

Das Baby ist da! Eine spannende Reise setzt sich fort und zieht Sie vollständig in Ihren Bann. Die Familie ist gewachsen und die gemeinsame Zeit bringt viele Überraschungen und einmalige Erlebnisse. In einem Babytreffen gibt es Wissenswertes und die Möglichkeit zum Austausch unter Gleichgesinnten.

Bei unserem wöchentlichen Treffen, wird gesungen gespielt und diskutiert. Es werden verschiedene, aktuelle Themen rund um das Baby aufgegriffen. Erfahrungen werden ausgetauscht und Freundschaften geschlossen. Liedertexte, Reime und Spiele animieren zum Mitmachen.

Stillberatung und „Tragefragen“ jederzeit möglich!

Anmeldung derzeit erforderlich!

Mittwochs ab 21.09.2022
Andrea von 10:30 bis 12:00 Uhr

LEITUNG: Andrea Loibner, Stillberaterin, Elternbildnerin
ORT: EKiZ
KOSTEN: Euro 2,- (gratis)
Anmeldung derzeit erforderlich!

Baby– und Kleinkindertreffen (0-4 Jahre)

spielen – Spaß haben – herumtoben - plaudern – Kaffee trinken – mitspielen

Weil auch Eltern ArbeitskollegInnen brauchen!

Dienstags ab 20.09.2022
Ida von 15:00 bis 17:00 Uhr

Donnerstags ab 22.09.2022
Ida von 8:30 bis 10:00 Uhr

ORT: EKiZ
KOSTEN: Euro 2,- (gratis)
Anmeldung derzeit erforderlich!

HAPPY Mona
Nachhaltige Hygieneprodukte aus St. Pölten, die Bäume pflanzen lassen und die Reinigung der Meere unterstützen.
Gut für dich, gut für die Umwelt!
Spare -10% mit dem Rabattcode REGIONALEBABYBOX10

Mama - Baby - Yoga

Für Mamas und Babys 8-10 Wochen nach der Geburt möglich.

Yogaübungen sind ein wirksamer Weg um nach der Geburt wieder ein gutes Körpergefühl zu erlangen, die Rückbildung wird unterstützt, und die Bindung zum Baby gefördert.
Die Asanas gehen in die Tiefe, wirken und halten an. Atemübungen fördern Ruhe und Gelassenheit und unterstützen so auch den Milchfluss.

Es gibt auch kleine Spiele und Massagen für dein Baby und genügend Zeit zum Austausch.

Bitte eine Decke für das Baby mitbringen!

1. Kurs ab 22.09.2022
2. Kurs ab 12.01.2023

LEITUNG: Andrea Loibner, zert. Yogalehrerin
ORT: EKiZ
BEGINN: Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr
KOSTEN: 5 Einheiten – 50€

Babymassage

TRADITIONELLE INDISCHE MASSAGE
Für Kinder von 4 Wochen bis zum Krabbelalter (und noch viele Jahre anwendbar).

SCHMETTERLINGSMASSAGE
Eine zarte Streichelmassage, die von Kinderärztin Eva Reich für Neu– und Frühgeborene entwickelt wurde. Die Massage kann vorbeugend und lindernd bei Blähungen, Drei-Monats-Koliken, Schreckhaftigkeit, Unruhe sowie allgemein nach einem Geburtstrauma eingesetzt werden. Sie fördert die Entwicklung und Entspannung des Babys, sowie die Bindung zwischen Eltern und Kind.
Bitte Handtücher mitbringen!

1. Kurs am 10.11.2022 & 17.11.2022
2. Kurs am 15.12.2022 & 22.12.2022

LEITUNG: Andrea Loibner, Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft, Doula
ORT: EKiZ
TERMINE: Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Kosten: 40€

Stoffwindelworkshop

Moderne Stoffwindeln – die gesündere Alternative.

Hübsch, praktisch, dicht: Eine neue Generation waschbarer Windeln widerlegt alle Vorurteile!

Wer mit Stoffwindeln noch die gelben Plastikhöschen von damals verbindet, der liegt ganz falsch. Heutige Stoffwindeln unterscheiden sich in der Handhabung kaum noch von Wegwerfwindeln. Es gibt sie in vielen stylishen Varianten, sie sind gut für die Gesundheit der Babys, sparen Geld und leisten obendrauf noch einen entscheidenden Beitrag zum Umweltschutz.

Ich habe alle meine fünf Kinder mit Stoffwindeln gewickelt - dadurch habe ich viel Erfahrung sammeln können und habe alle gängigen Systeme selbst auf ihre Alltagstauglichkeit mit meinen eigenen Kindern getestet.

Im Stoffwindelworkshop lernst du verschiedene Windelsysteme, Materialien und die unterschiedlichsten Hersteller kennen. Du kannst an einer Neugeborenenpuppe auch probewickeln.
Außerdem bekommst du von mir ausführliche Informationen über den Windelgutschein.

Ich zeige dir, wie man Stoffwindeln wäscht und pflegt und worauf man im Alltag achten muss.

Leitung: Ilva Leitinger (0650/3030444)
ausgebildete und vom Verein WIWA zertifizierte Stoffwindelberaterin, Trageberaterin, Stillberaterin, Schlafberaterin

Termine: Samstag, 12.11.2022, 10-11.30 Uhr
Samstag, 10.12.2022, 10-11.30 Uhr
Samstag, 28.01.2023, 10-11.30 Uhr

Kosten: 24€ / Person, 30€ pro Paar

Stoffwindelberatung

Leitung: Ilva Leitinger (0650/3030444)

ausgebildete und vom Verein WIWA zertifizierte Stoffwindelberaterin, Trageberaterin, Stillberaterin, Schlafberaterin

Termin: individuelle Vereinbarung

Kosten: 60€ / Stunde

Trageworkshop

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Tragens von Babys und Kindern besprochen, verschiedene Tragehilfen vorgestellt, das Tragetuchbinden gezeigt und die verschiedenen Möglichkeiten ausprobiert.

Wenn vorhanden bitte eigene Tragehilfe / Tragetuch mitbringen.

Leitung: Ilva Leitinger (0650/3030444)
Trageberaterin, Stillberaterin, Schlafberaterin, Stoffwindelberaterin

Termine: Samstag, 15.10.2022, 10-11.30 Uhr
Samstag, 17.12.2022, 10-11.30 Uhr
Samstag, 04.02.2023, 10-11.30 Uhr

Kosten: 24€ / Person, 30€ pro Paar

Trageberatung inkl. Tragehilfen testen / mieten

Kokadi	div. Tragetücher
Limas Flex	Buzzidil Standard
Fräulein Hübsch Mei Tai	Storchenwiege
Girasol Mysol	DidyKlick
Easy Emeibaby	EmeiTai

Leitung: Ilva Leitinger (0650/3030444)
Trageberaterin, Stillberaterin, Schlafberaterin, Stoffwindelberaterin

Termin: individuelle Vereinbarung

Kosten: 60€ / Stunde

Impuls:
Clusterfeeding - wenn dein Baby gefühlt ständig stillen möchte

„Den ganzen Tag über klappt es eigentlich ganz gut, aber gegen Abend habe ich das Gefühl, dass mein Baby nur noch trinken möchte. Und wenn es kurz zufrieden war, so will es nach kurzer Zeit schon wieder trinken.“

Kommt dir das bekannt vor? Keine Sorge, Ihr seid nicht allein! Solche Phasen erleben fast alle Eltern. Die schlechte Nachricht: Dieses Verhalten Eures Babys ist sogar ganz normal! Es möchte euch nicht ärgern und ihr macht auch nichts falsch – es möchte einfach oft stillen.

Und das hat sogar einen Namen – „Clusterfeeding“:
„Cluster“ – Häufung und „Feeding“ – Mahlzeiten – also eine Häufung an Mahlzeiten.

Üblicherweise empfehlen wir Stillberaterinnen 8-12 Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden – das beinhaltet auch einmal 5 Mahlzeiten in zwei Stunden – also kein gleichmäßiges „3 Stunden – Schema“. Diese Zahl finden Babys oft ziemlich absurd.

Warum machen Babys das?

Babys sind entwicklungsgeschichtlich noch tief in der Evolution verankert – sogenannte „Steinzeit-Babys“:
Sie sind „Traglinge“ die einen relativ kleinen Magen haben, welchen sie mit mehr oder weniger häufigen kleinen Mahlzeiten füllen. Diese Mahlzeiten bestehen aus leicht verdaulicher Muttermilch und wandern rasch durch Magen und Darm. Zusätzlich wächst dein Baby in den ersten Wochen so schnell wie später nie wieder und natürlich braucht Dein Baby hierfür eine Menge Energie. Diese Energie zu decken, wird schwierig, wenn es nur alle 3 Stunden trinken darf oder über seinen Hunger hinweggetröstet wird, weil man denkt „das kann doch nicht schon wieder hungrig sein!“.
Manchmal braucht es einfach mehr Deiner Milch. Dabei regt es, weil es öfter trinkt, praktischerweise auch die Milchbildung für die nächsten Tage verstärkt an.
Durch dieses Clusterfeeding füllt Dein Baby auch seinen Bauch auf Vorrat auf, für eine längere Schlaf- oder Ruhephase.

Dein kompetentes Baby – und wie du darauf reagierst

Dein Baby weiß somit ganz genau, was es tut – und darauf reagierst Du am besten, indem Du Dein Baby ohne ein festes Schema trinken lässt wann und wieviel es möchte. Ich weiß, das hört sich ziemlich unflexibel und fremdbestimmt an – aber Du wirst merken, dass deine Gelassenheit darüber deinen Tagesablauf viel entspannter macht, als du denkst. Denn so kann dein Baby sich an dich anpassen, nicht umgekehrt.
Genau so ist es mit der Dauer der Trinkmahlzeit. Klar kann es sein, dass dein Baby einschläft – aber ein kleiner „Still-Nachschlag“ nach dem Milchkoma ist einfach zu angenehm

In diesem Sinne – stillen und genießen

Das mit dem oft abendlichen „Clustern“ geht vorbei. Babys zeigen dieses Muster nicht die ganze Stillzeit hindurch. Ab wann genau sie das nicht mehr tun kann man aber leider nicht exakt vorhersagen, da es eine recht individuelle Entwicklung ist. Und bis dahin – lasst euch verwöhnen, macht es euch so richtig gemütlich und genießt diese entspannten „Stillstunden“.

Alles Liebe,

Ilva
www.geborgene-kindheit.at

Yoga zur Rückbildung mit/ohne Baby ab 8 Wochen nach der Geburt

Einfache Körperübungen zur Stärkung der Rumpfkapsel nach der Geburt.
Beckenboden neu wahrnehmen, als Impulszentrum integrieren und kräftigen.
Bei Bedarf kann das Baby gern dabei sein.

Der eigene Körper wird nach Schwangerschaft und Geburt sanft gekräftigt, geformt und findet sanft eine neue Mitte in einem aufregenden, wichtigen Lebensabschnitt.

Diese Einheiten sind wertvolle Möglichkeiten für die Mama sich etwas Gutes zu tun, denn das emotionale und körperliche Befinden von Mutter und Kind sind sehr eng miteinander verbunden.

Ausschließlich Einzeltermine nach Vereinbarung!

Leitung: Mag. Monika Kaiser, Yogalehrerin, Schwangerenyogalehrerin,
Mama-Baby-Yoga-Lehrerin
Ort: **Yogapunkt,** Kresbach 133, 8530 Deutschlandsberg
Kontakt: kaiser.moni@aon.at oder 0650/72 02 335
www.yogapunkt-deutschlandsberg.at

Pikler SpielRaum

Der Spielraum findet dienstags ab Oktober 2022 im Stieglerhaus in St. Stefan ob Stainz statt.

1. Gruppe 9:00 Uhr – 10:15 Uhr

2. Gruppe 10:35 Uhr – 11:50 Uhr

Anmeldungen sind für Kinder im Alter von 5 Monaten bis 2,5 Jahre möglich. Die Gruppe wird je nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder eingeteilt. Bitte teilt mir evtl. Wünsche bei der Anmeldung mit, damit ich diese berücksichtigen kann.

Informationsabend (ohne Kind): 27.09. 18:00 Uhr vor Ort

SpielRaumtermine:

4.10; 11.10; 18.10; 25.10; 8.11; 15.11; 22.11; 29.11; 13.12; 20.12

Gesprächsraumtermine (ohne Kind): 9.11. 18:00 Uhr vor Ort und 13.12. 18:00 Uhr online via Zoom
Ein Spielraum-Block beinhaltet 10 Spielraumeinheiten und 2 Gesprächseinheiten für Eltern/Bezugspersonen (ohne Kind) zum Preis von 180€.

Was erwartet euch im SpielRaum?:

Im SpielRaum erwartet euch eine vorbereitete Umgebung. Die Eltern oder Bezugspersonen suchen sich einen der vorbereiteten Plätze am Rand des Raumes. Euer Kind entscheidet von dort aus, wann es soweit ist den Raum zu erkunden und mit was er/sie spielen möchte. Im Raum befinden sich Bewegungselemente wie Krabbelkiste, Dreiecksständer etc. aus der Piklerpädagogik, die je nach Entwicklungsstand der Kinder genutzt werden. Verschiedene Materialien wie Becher, Ringe, Körbe uvm. laden die Kinder zum freien Spiel ein. Im Mittelpunkt der Piklerpädagogik steht eine freie Bewegungsentwicklung, eine beziehungsvolle Pflege und das freie Spiel.

Meine Aufgabe als SpielRaumleiterin besteht darin, eure Kinder zu begleiten. Immer wieder möchte ich euch Eltern/Bezugspersonen auf meine Beobachtungen aufmerksam machen. Im Gesprächsraum haben wir die Möglichkeit uns über solche Beobachtungen in Ruhe auszutauschen.

Der SpielRaum ist nicht mit anderen Spielgruppen zu vergleichen. Damit es nicht zu falschen Erwartungen oder Missverständnissen kommt findet ein Informationsabend vor dem Spielraumstart statt.

Mein Angebot richtet sich an all jene, die an einem achtsamen und respektvollen Umgang mit ihren Kindern Interesse haben und auch bereit sind, das eigene Verhalten zu reflektieren.

BabyschlafWorkshop – für werdende und frischgebackene Eltern und Großeltern

Mit der Geburt eines Kindes beginnt eine spannende, schöne, aufregende und auch herausfordernde Zeit. In den ersten Wochen nach der Geburt werden Baby und Eltern miteinander vertraut und wachsen zusammen. Jedes Baby ist einzigartig und jede Familie ist und „schläft“ individuell. Im Workshop wird auf die individuellen Bedürfnisse von Babys und ihrer Familie eingegangen und Informationen, Tipps und Tricks vermittelt um ihr Baby von Anfang an liebevoll in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten. Der Workshop richtet sich an werdende Eltern und frischgebackene Eltern mit ihren Babys (von 0 bis 6 Monate).

Babys, Väter, Großeltern - Alle herzlich Willkommen.

LEITUNG: Sabine Rühl (Gesundheitspsychologin, Entwicklungs- und Schlafberaterin, Basic Bonding Kursleiterin (Methode der EEH nach Thomas Harms), zert. Elternbildnerin und Mutter)

TERMIN: 07.10.2022, 15:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN: Euro 20.– pro Familie

Wutzwerge begleiten und entschärfen

Babys und Kleinkinder werden häufig von ihren Gefühlen überrannt und es fehlt ihnen noch an Strategien im Umgang mit kleinen und großen Gefühlen. Dieser Vormittag bietet Informationen und Austausch um Babys und Kleinkinder dabei gut begleiten können ihre Gefühle kennenzulernen und damit umgehen zu lernen. Wichtig: Alle Gefühle sind wichtig und richtig und gehören und die Basis im Umgang mit Gefühlen wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt.

Babys und Kleinkinder sind im Kurs herzlich willkommen.

LEITUNG: Sabine Rühl (Gesundheitspsychologin, Entwicklungs- und Schlafberaterin, Basic Bonding Kursleiterin (Methode der EEH nach Thomas Harms), zert. Elternbildnerin und Mutter)

TERMIN: 11.11.2022, 15:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN: Euro 20.– pro Familie

Entspannt(er) schlafen als Familie – selbst beruhigen und in den Schlaf finden

Entspannen, (sich selbst) beruhigen und zur Ruhe kommen sind wichtige Voraussetzungen um gut in den Schlaf zu finden. Oft fällt es Babys und Kindern schwer einzuschlafen und zur Ruhe zu kommen. Das Einschlafen dauert lange und/oder wird von Weinen und Schreien begleitet. Der Workshop bietet in kleiner Gruppe Informationen und unterschiedliche Strategien um ihr Kind dabei zu unterstützen zur Ruhe zu finden und sich selbst zu beruhigen. Mit unserer Begleitung finden Sie für ihre Familie die passenden Einschlafrituale.

Babys und Kleinkinder sind im Kurs herzlich Willkommen.

LEITUNG: Sabine Rühl (Gesundheitspsychologin, Entwicklungs- und Schlafberaterin, Basic Bonding Kursleiterin (Methode der EEH nach Thomas Harms), zert. Elternbildnerin und Mutter)

TERMIN: 02.12.2022, 15:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN: Euro 20.– pro Familie

Nahrung nachts – vom Einschlafstillen/-flasche, Dauernuckeln und Co.

Das Thema Nahrung begleitet uns durch die ersten Lebensjahre. Rund um abendliche und nächtliche Mahlzeiten werden wir Eltern häufig mit Fragen und gutgemeinten „Ratschlägen“ konfrontiert und stellen uns auch selbst Fragen rund ums Einschlafstillen, Fläschchen zum Einschlafen, Stillen oder Fläschchen nachts:

- Braucht mein Baby/Kind nachts noch Nahrung?
- Schlafen nichtgestillte Babys besser?
- Wie kann ich mein Kind ohne Stillen und/oder Flasche in den Schlaf und durch die Nacht begleiten?

Babys und Kleinkinder sind im Kurs herzlich willkommen.

LEITUNG: Sabine Rühl (Gesundheitspsychologin, Entwicklungs- und Schlafberaterin, Basic Bonding Kursleiterin (Methode der EEH nach Thomas Harms), zert. Elternbildnerin und Mutter)

TERMIN: 20.01.2023, 15:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN: Euro 20.– pro Familie

Gefühle sind ansteckend – Vom Halten und Aushalten von kindlichen Gefühlen

Gefühle sind ansteckend - Kinder spüren wie es uns Erwachsenen geht und auch wir Erwachsenen werden angesteckt. Wie können wir Babys und Kinder in ihrem Gefühlserleben gut begleiten, ihnen helfen sich zu beruhigen, zur Ruhe zu kommen und zu lernen (auch mit heftigen) Gefühlen gut umzugehen? Babys und Kleinkinder sind im Vortrag herzlich willkommen.

LEITUNG: Sabine Rühl (Gesundheitspsychologin, Entwicklungs- und Schlafberaterin, Basic Bonding Kursleiterin (Methode der EEH nach Thomas Harms), zert. Elternbildnerin und Mutter)

TERMIN: 03.02.2023, 15:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN: Euro 20.– pro Familie

Unseren Kindern zu glauben, was sie fühlen, festigt das Fundament der Verbundenheit. Und das Vertrauen. Wenn unsere Kinder sagen, ihnen ist dies oder das zu laut, zu hell, zu dunkel, etwas tut weh, es brennt oder kratzt auf der Haut, dann ist es so. Auch wenn wir das überhaupt nicht so empfinden. Es interessiert einfach nicht, wie es sich für uns anfühlt. Es geht darum, den Kindern zu glauben, was sie fühlen. Oder wie würde es sich für uns anfühlen, wenn wir frieren und jeder um uns herum uns für verrückt erklärt, weil all den anderen viel zu warm ist?

FamilienLiebe

Willkommensritual, während des ersten Bades deines Babys

Eine kleine Welle für deinen Körper,
eine kleine Welle für deine Stimme,
eine kleine Welle für deine Worte,
eine kleine Welle für deine Werte,
eine kleine Welle für deine Freigebigkeit,
eine kleine Welle für deinen Wohlstand,
eine kleine Welle für dein Leben,
eine kleine Welle für deine Gesundheit,
eine kleine Welle Anmut über dich.

Aus „Die Wiederentdeckung des weiblichen Weges.“ Birgit Baader

Babyzeichensprache im Familienraum St. Stefan ob Stainz

Der sehen-hören-verstehen Familienraum öffnet ab Oktober 2022 seine Türen im Stieglerhaus in St. Stefan ob Stainz. Wir treffen uns wöchentlich am Mittwoch von 9:00 Uhr bis 10:15 Uhr.

Hier geben wir dem Thema Familie Raum. Wir schaffen für die Kinder eine vorbereitete Spielumgebung und bereiten für euch Eltern einen etwa 20-minütigen fachlichen Input vor. Nach dem Input bleibt Zeit für Austausch.

Eine Einheit kostet € 15 - Mit dem Erwerb eines Sammelpasses könnt ihr bei uns 10 Einheiten ganz nach eurem Terminplan besuchen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Die ersten 15 Minuten dienen dem Ankommen im Raum. Wir schaffen eine gemütliche Atmosphäre und geben euch und euren Kindern die Zeit, die ihr benötigt, um da zu sein. Gestaltet euren Weg zu uns lieber gemütlich, wir warten bis alle gut angekommen sind.

In einer vorbereiteten Kleinkindumgebung können eure Kinder den Raum erkunden, sobald es für sie passt. Der Raum ist so gestaltet, dass ihr einen fixen Platz am Boden im Raum findet und von dort aus der “sichere Hafen” für eure Kinder seid.

Wenn ihr angekommen seid werden wir euch etwa 20 Minuten in aktuelle Themen rund um die Familie eintauchen lassen und fachliche Informationen weitergeben. Uns ist bewusst, dass jeder Mensch, jedes Kind, jeder Elternteil, jede Familie einzigartig ist. Das Konzept Familie funktioniert überall anders und das darf auch so sein. Nehmt euch die Informationen raus, die für euch stimmig sind, nehmt das mit, was für euch passt.

Weiters werden wir euch jede Woche fünf Babyzeichen an die Hand geben. Diese werden wir euch entweder durch die Spielmaterialien selbst, Lieder oder Geschichten aus unserem Alltag näherbringen. Wollt ihr die Babyzeichen der Zwergensprache in eurem Alltag integrieren, ist es sinnvoll einen zweiteiligen Basis Workshop zu besuchen. Hier lernt ihr den wissenschaftlichen Hintergrund und die Zusammenhänge intensiver kennen.

Besonders wichtig ist uns euch Raum für Austausch und Reflexion zu geben. Der Familienraum lebt von unseren gemeinsamen Gesprächen. Wo auch gerne alte Mythen über Erziehung aufgedeckt werden dürfen uns so Platz für Entwicklung in der Familie geschaffen wird.

Zwergensprache Workshop im EKiZ

„Kinder haben ein Recht darauf, verstanden zu werden.“

In unseren zweiteiligen Zwergensprache-Workshops trage ich Theoretisches und Praktisches vor.

Die theoretischen Inhalte erstrecken sich von der Entstehung der Handzeichen, über ihren Einsatz im Alltag mit einem Kind, das noch nicht sprechen kann, bis hin zu wissenschaftlichen Ergebnissen von Forschungen weltweit.

Im praktischen Teil nehmen wir ca. 80 Handzeichen durch. Das hört sich zuerst nach sehr vielen Zeichen an. Diese bleiben aber durch Eselsbrücken, viele Wiederholungen und enormen Spaßfaktor sehr gut im Gedächtnis.

Der zweite Teil findet dann online je nach Alter des Kindes statt.

Termine:	Freitag, 09.09.2022, 15:00-16:30 Uhr
	Mittwoch, 12.10.2022, 15:00-16:30 Uhr
	Mittwoch, 09.11.2022, 15:00-16:30 Uhr
	Mittwoch, 07.12.2022, 15:00-16:30 Uhr
Kosten:	€ 50,- pro Person; € 90,- pro Paar

Musikalische Mitmachgeschichte - „Frederick“

Den Bilderbuchklassiker "Frederick" mit Musik genießen, mit Liedern und Instrumenten begleiten und durch Tanz und Bewegung erleben.

Der Winter naht. Alle Feldmäuse arbeiten Tag und Nacht, sammeln Körner, Nüsse und Weizen. Alle – bis auf Frederick. Er sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter.

Geht mit Frederick und seinen Mäusefreunden auf eine musikalische Reise durch Herbst und Winter, helft den Mäusen mit unserem Erntelied bei der Suche nach Nahrung und erkennt, warum auch Fredericks Vorräte wichtig für die Mäuse sind!

Zielgruppe: Kinder zwischen ca. 2 und 6 Jahren mit Mama und Papa

Leitung:	Michaela Pichler
Ort:	EKiZ
Termine:	Freitag, 21.10.2022, 16:00 Uhr
Kosten:	10 Euro pro Kind
Anmeldung:	info@schutzengelmein.at, 0664/4077349

Musikalische Mitmachgeschichte - „Sterntaler“

Das Märchen „Sterntaler" mit Klängen genießen, mit Liedern und Instrumenten begleiten und durch Tanz und Bewegung erleben.

Obwohl sie selbst ein armes Kind ist, verschenkt das kleine Waisenmädchen Mathilda alles, was sie hat. Denn immer findet sich jemand, dem es noch schlechter geht als Mathilda. Bis sie in der kalten Nacht allein in ihrem dünnen Hemdchen dasteht. So steht sie in der kalten Nacht und friert. Doch wer Gutes tut, wird für seine Großzügigkeit reich belohnt.

Macht euch mit Sterntaler auf eine musikalische Reise durch die kalte Jahreszeit, lasst es Sterne regnen und bereitet euch auf die stille und schönste Zeit des Jahres vor.

Zielgruppe: Kinder zwischen ca. 2 und 6 Jahren mit Mama und Papa

Leitung:	Michaela Pichler
Ort:	EKiZ
Termine:	Freitag, 25.11.2022, 16:00 Uhr
Kosten:	10 Euro pro Kind
Anmeldung:	info@schutzengelmein.at, 0664/4077349

Und Dann Schleichen Sich Die Momente Ein. So Zart Und Oft Unbemerkt. Wie Du Größer Wirst. Deine Schleife Am Schuh Selbst Gebunden. Keine Verzweiflung Mehr, Weil Es Nicht Klappt. Und Keine Hilfe Mehr, Die Du Von Mir Brauchst. Kein Ständiges Tragen Mehr. Und Die Mütze Ziehst Du Dir Selbst Auf. Manchmal Realisierst Du Dein Wachstum, Schlüpfst Zurück In Meine Arme. Tankst Auf Und Gehst Weiter. Gestärkt. In Die Große Weite Welt. Und Ich Schau Dir Zu. Mein Herz Ist Warm, Du Bist So Sehr Du.

FamilienLiebe

Musikalische Mitmachgeschichte - „Mia und das Christkind“

Über Nacht ist der Wald weiß und glitzernd und geheimnisvoll geworden. Jetzt wird bald das Christkind zu den Menschen kommen! Aber kommt es auch zu den Tieren in den Wald? Gesehen hat es noch niemand…

Macht euch mit der kleinen Eule auf musikalische Suche nach dem Christkind und trefft viele andere Waldtiere und singt und tanzt mit ihnen

Zielgruppe: Kinder zwischen ca. 1,5 und 6 Jahren mit Mama und Papa

Leitung:	Michaela Pichler
Ort:	EKiZ
Termine:	Freitag, 16.12.2022, 16:00 Uhr
Kosten:	10 Euro pro Kind
Anmeldung:	info@schutzengelmein.at, 0664/4077349

Musikalische Mitmachgeschichte - „Zilly die Zauberin“

Den Bilderbuchklassiker "Frederick" mit Musik genießen, mit Liedern und Instrumenten begleiten und durch Tanz und Bewegung erleben.

Der Winter naht. Alle Feldmäuse arbeiten Tag und Nacht, sammeln Körner, Nüsse und Weizen. Alle – bis auf Frederick. Er sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter.

Geht mit Frederick und seinen Mäusefreunden auf eine musikalische Reise durch Herbst und Winter, helft den Mäusen mit unserem Erntelied bei der Suche nach Nahrung und erkennt, warum auch Fredericks Vorräte wichtig für die Mäuse sind!

Zielgruppe: Kinder zwischen ca. 2 und 6 Jahren mit Mama und Papa

Leitung:	Michaela Pichler
Ort:	EKiZ
Termine:	Freitag, 10.02.2023, 16:00 Uhr
Kosten:	10 Euro pro Kind
Anmeldung:	info@schutzengelmein.at, 0664/4077349

Musikalische Mitmachgeschichte - „Elmar“

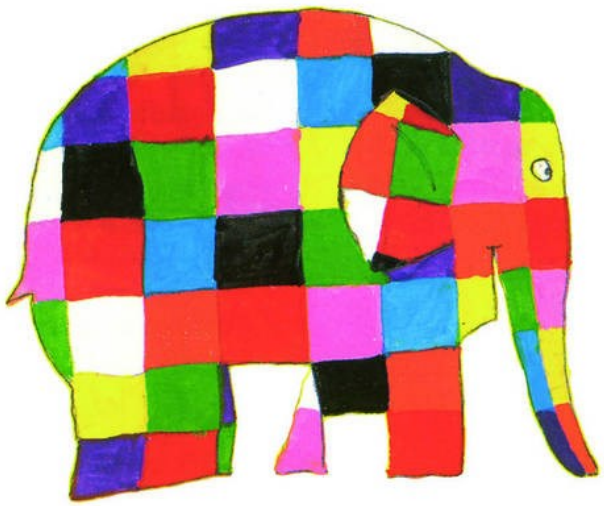
Den Bilderbuchklassiker "Elmar" mit Musik genießen, mit Liedern und Instrumenten begleiten und durch Tanz und Bewegung erleben.

Elmar ist kein Elefant wie jeder andere. Er ist bunt kariert und kein bisschen elefantenfarben. Er ist fröhlich und hat den Kopf voller Streiche. Doch insgeheim wünscht Elmar sich, genauso auszusehen wie jeder andere Elefant. Und eines Tages fasst er einen Plan. Er wälzt sich in grauen Beeren und reiht sich heimlich unter die anderen Elefanten. Doch als es regnet, wäscht sich Elmars Elefantengrau wieder weg. Zum Glück! Denn Elmar ist genau richtig so wie er ist.

Geht mit dem Elmar auf Entdeckungsreise in die weite Welt und in sich selbst, und helft ihm zu erkennen, dass er genau so „richtig“ ist, wie er ist!

Zielgruppe: Kinder zwischen ca. 2 und 6 Jahren mit Mama und Papa

Leitung:	Michaela Pichler
Ort:	EKiZ
Termine:	Freitag, 13.01.2023, 16:00 Uhr
Kosten:	10 Euro pro Kind
Anmeldung:	info@schutzengelmein.at, 0664/4077349



Zwergerltreffen ab 12 Monaten

Gemeinsam durch den Vormittag mit Singen, Tanzen, Sprüchen und Basteln für (Groß-)Eltern mit Kleinkindern ab ca. 12 Monaten.
Natürlich sind auch Tanten, Onkel, Taufpaten und alle Interessierten herzlich willkommen.

Der Austausch untereinander darf natürlich auch nicht zu kurz kommen.
Für die Erwachsenen bleibt Zeit und Raum sich anzufreunden, Gemeinsamkeiten zu entdecken und etwaige „Problemchen“ im Leben mit Kindern und rund um die „Erziehung“ der Kleinen zu besprechen.
Dies ist möglich untereinander oder aber auch im Austausch mit der Gruppenleiterin.

Ein achtsamer Umgang miteinander ist uns sehr wichtig! Die Kleinen haben eine Gelegenheit, sich in ersten sozialen Kontakten außerhalb der Familie zu üben.

Montags ab 19.09.2022
9:00 bis 10:30 Uhr
Mittwochs ab 21.09.2022
8:30 bis 10:00 Uhr

Ort: EKiZ
Kosten: Euro 2,- (gratis)
Anmeldung derzeit erforderlich!
(www.ekiz-deutschlandsberg.at)

Baby– und Kleinkindertreffen (0-4 Jahre)

spielen – Spaß haben – herumtoben
plaudern – Kaffee trinken – mitspielen
Weil auch Eltern Arbeitskolleg*innen brauchen!

Dienstags ab 20.09.2022
15:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstags ab 22.09.2022
8:30 bis 10:00 Uhr

Ort: EKiZ
Kosten: Euro 2,- (gratis)
Anmeldung derzeit erforderlich!
(www.ekiz-deutschlandsberg.at)

Kinderyoga für Kinder von 5-7 Jahren

Yoga für Kinder ist laut, wild, bunt und lustig… aber auch leise und langsam.
Wir werden zu lautlosen Schmetterlingen und wilden Löwen. Gemeinsam üben wir spielerisch Asanas (Körperübungen), Atem- und Entspannungstechniken. Jedes Kind ist willkommen genau so wie es ist, um sich selbst auszuprobieren und seinen wunderbaren Körper zu spüren!

Donnerstag, 16-17 Uhr, ab 22.09.2022

Kosten: 5 Einheiten - 50€
Leitung: Kira Loibner, zert. (Kinder)Yogalehrerin
Ort: EKiZ

Für den sanften Kindergarteneinstieg...

Spielegruppe Dienstag, 9-11 Uhr

An diesem gemeinsamen Vormittag in der Woche wollen wir singen, basteln, spielen, Geschichten erzählen, zusammen Jausnen und vor allem eines: miteinander eine schöne, fröhliche und liebevolle Zeit haben. Besonders für kleinere Kinder ist eine überschaubare Gruppengröße eine gute Möglichkeit, sich schön langsam immer mehr Selbstständigkeit zu „erarbeiten“. Dabei wird jedes Kind seine eigene Art und sein eigenes Tempo haben. Jedes Kind soll erfahren, dass seine Persönlichkeit auch in der Gruppe wichtig ist und Platz hat.

Leitung: Zuzana Krchova, VS-Lehrerin
Ort: EKiZ
Termin: Di., ab 20.09.2022 von 09:00 bis 11:00 Uhr
Kosten: Euro 152,- (133,-) für 19 Einheiten bis 15.2.2023

Spielegruppe Freitag, 9.30-11.30 Uhr

In dieser kleinen Gruppe haben die Kinder Gelegenheit, mit anderen Gleichaltrigen zu spielen und zu kommunizieren - wobei sie sich auch behutsam daran gewöhnen können, dass die Mama kurz weggeht.

Gemeinsames Jausnen, Geschichten hören, singen, musizieren und basteln sind ebenso Vorbereitungen auf den Kindergarten, wie Konflikte lösen, Freundschaften schließen, sich mitteilen und auch zuhören können. Aber vor allem soll dieser Vormittag Spaß machen!

Leitung: Kira Loibner, Pädagogin i.A.
Ort: EKiZ
Termin: Fr., ab 23.09.2022 von 09:30 bis 11:30 Uhr
Kosten: Euro 160,- (140,-) für 20 Einheiten bis 18.2.2023

H.O.T. HEROES OF TOMORROW

NEU COOL

Kostenloses Probetraining jederzeit möglich!

KONTAKT

Cornelia Kollegger
Tel.: 0664/211 73 89
cornelia.kollegger@gmail.com

Im SteiraFIT Deutschlandsberg
www.steirafit.at

Das Kindertraining für Helden von morgen!

Eltern wollen ihren Kindern alles mitgeben, was sie für ein erfolgreiches Leben brauchen. Sport und Charakter gehören natürlich dazu. Nur welche Sportart ist die beste, fördert das Kind und macht vor allem Spaß?

- Fußball, Basketball, Kampfkunst, Leichtathletik und Fitness/Kraft/Kondition
- Apps mit Heldenpunkten und Orden für sichtbare Erfolge
- Einsatz und Verbesserungswille stehen im Vordergrund - nicht höher, weiter, besser
- Anti-Mobbing-Training

Damit macht das Training auch weniger sportlichen Kids Freude und der Motivationsschub hat schon so manches Kilo ganz nebenbei schmelzen lassen.

T. 0676 45 20 840, E. office@heroes-of-tomorrow.net, www.heroes-of-tomorrow.net

KIDPHYSIO

Anne Kohl

Physiotherapie

für Kleinkinder & Säuglinge

Craniosacrale Osteopathie

Bobaththerapie für Babys und Kleinkinder

Entwicklungsunterstützende Beratung

Physiotherapeutische Schuhberatung

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter:
0650/8220633

www.kidphysio.at

Babyschwimmen

in Leibnitz, Stainz und Bad Gams

8 Einheiten pro Kurs
Unterwasserfotoshooting mit ihrem Baby
mehr auf www.schwimmzwerge.at

Entdecke die Freude am Wasser!

In erster Linie geht es beim Babyschwimmen um die Wassergewöhnung. Vor allem Babys ab dem dritten Lebensmonat wird eine ungeahnte Bewegungsfreiheit geboten, diese Tatsache bewirkt eine enorme Förderung der motorischen Entwicklung. Weiters ist das Babyschwimmen eine Möglichkeit der intensiven Zuwendung zum Kind. Die Babys genießen es mit ihren Eltern etwas Gemeinsames zu erfahren, nämlich Halt geben und gehalten werden. Aus diesen Gründen würde ich mich freuen, Sie in meinen Kursen begrüßen zu dürfen!

Mag. Katharina Krusch-Batruel , Dipl. Babyschwimmtrainerin und Instruktorin der ABA
Termine und Kosten auf Anfrage
Tel.: 0650/5312033 office@schwimmzwerge.at www.schwimmzwerge.at

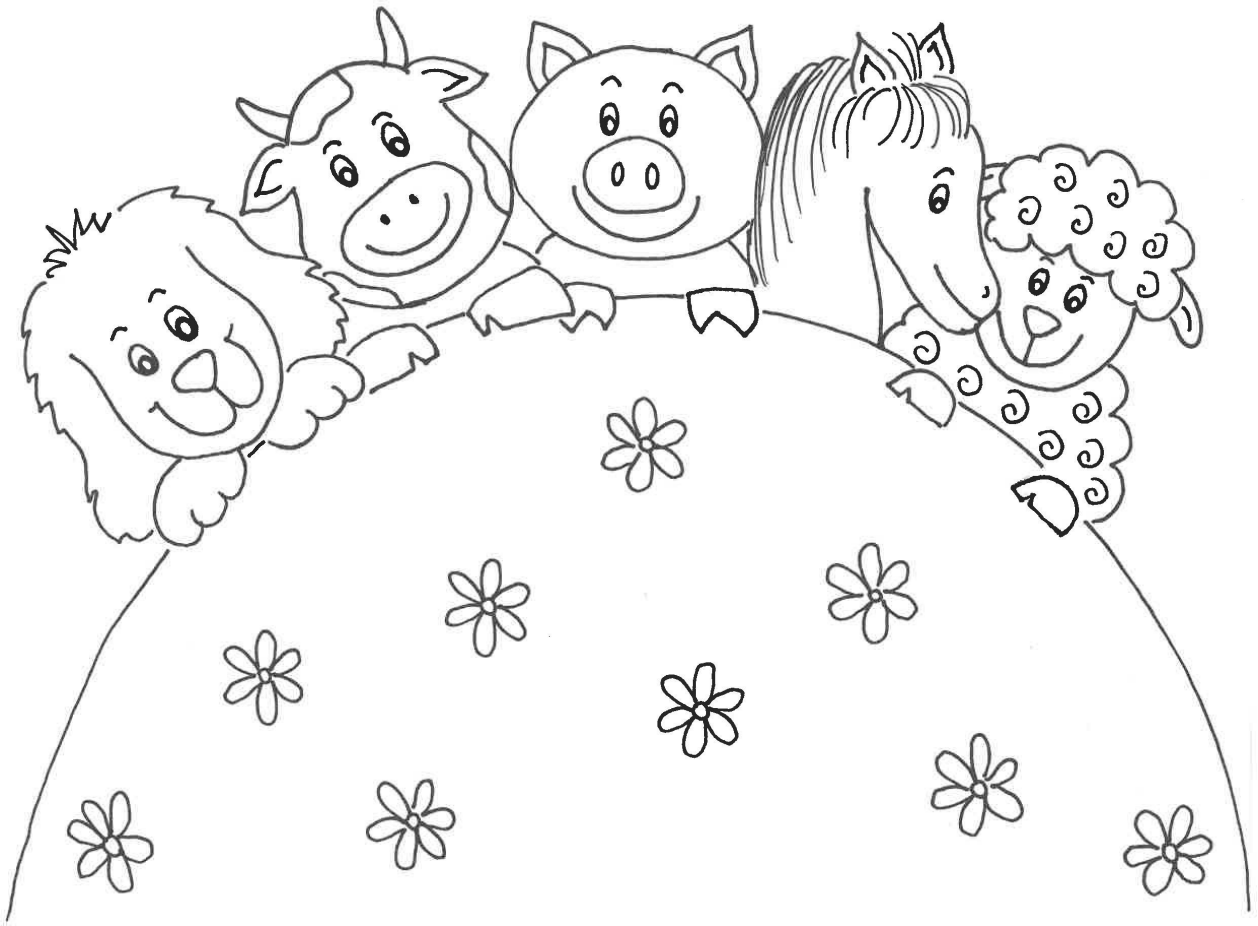
Galerie

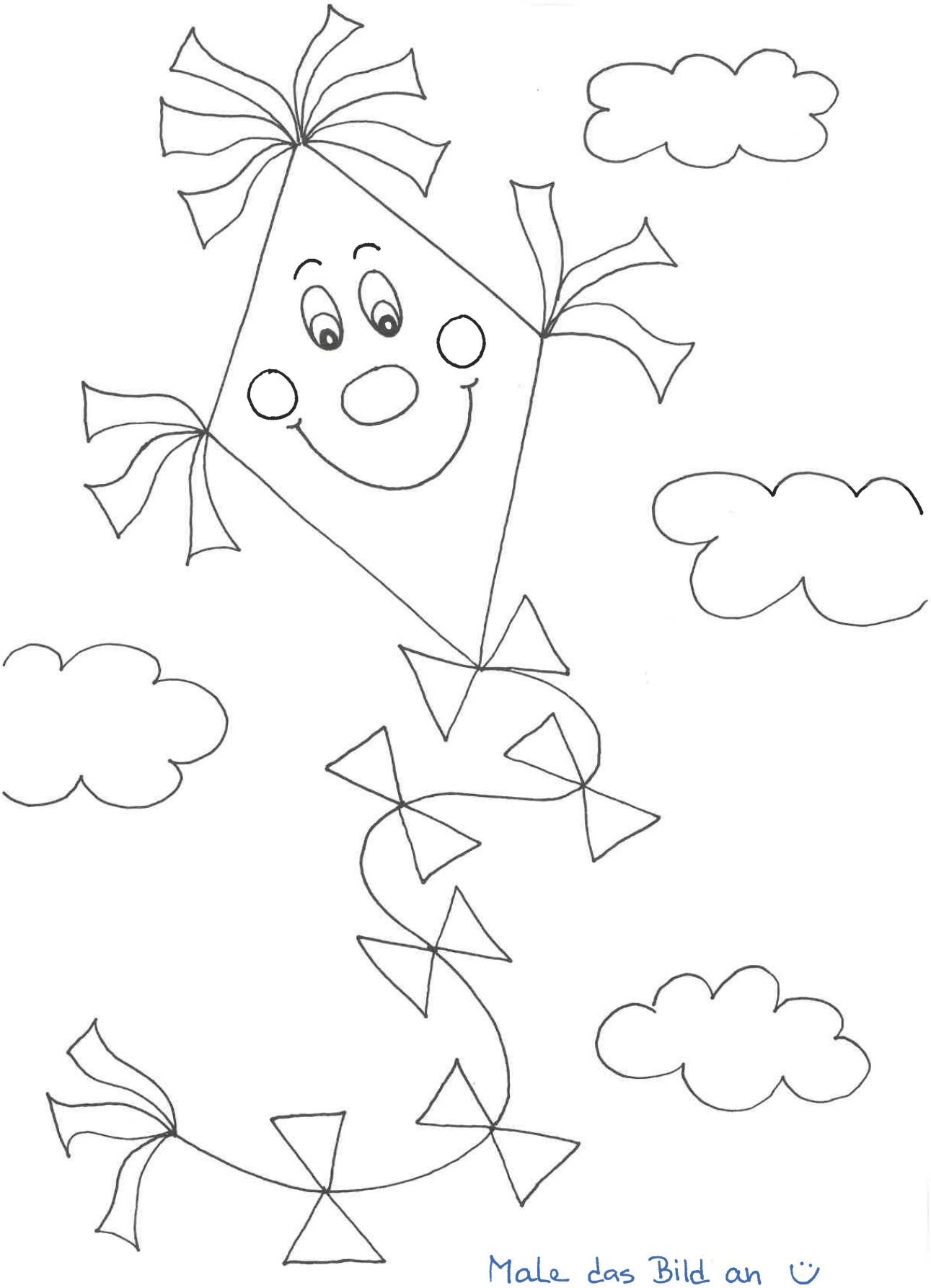
Alle meine Fingerlein wollen heute Tiere sein

Alle meine Fingerlein wollen heute Tiere sein.
Der Daumen ist so dick und rund, wie ein kleiner brauner Hund.
Der Zeigefinger, das ist die Kuh, die frisst und kaut und ruft muh, muh.
Der Mittelfinger, das ist das Schwein, es legt sich in den Matsch hinein.
Der Ringfinger, das ist das Pferd, es sich gerade reiten lernt.
Der Kleinfinger, der ist so klein und schwach, wie das kleinste weiße Schaf.

(Autor unbekannt)

aktiv Zeitung
35 JAHRE
simadruck
AIGNER & WEISI GMBH & CO. KG
8530 DEUTSCHLANDSBERG – FABRIKSTRASSE 15
TEL. 03462 / 25 24-0 – FAX 03462 / 25 24 23
Weststeirische Rundschau
DRUCKEREI@SIMADRUCK.AT
RUNDSCHAU@SIMADRUCK.AT
WWW.SIMADRUCK.AT




Male das Bild an ☺

Vom ersten Schrei bis zum ersten Schritt
Die motorische Entwicklung im ersten Lebensjahr -
wie kann ich mein Kind sinnvoll darin begleiten, welche Störfaktoren können auftreten

Von der Rückenlage bis zur Aufrichtung und den ersten Gehversuchen finden viele Zwischenschritte statt, die wichtig für die Entwicklung der Wirbelsäule, Gelenke, Muskulatur sowie darauf aufbauende Fähigkeiten und Fertigkeiten sind.

Im Alltag kann man diese gut unterstützen, aber auch unbewusst negativ beeinflussen. Teilweise hört man auch von Bekannten, Freunden oder Familie widersprüchliche Ratschläge.

Viele Produkte am Markt werben damit, dass sie die motorische Entwicklung des Babys im ersten Jahr mit unterstützen.

Welche davon sind aus physiotherapeutischer Sicht sinnvoll, welche Hilfsmittel sollte man lieber lassen? Was sollte man beim Kauf beachten? In diesem Vortrag erfahren Sie wie Sie Ihr Kind natürlich und bedenkenlos in seiner motorischen Entwicklung begleiten können.

LEITUNG: Anne Kohl, Kinderphysiotherapeutin
ORT: EKiZ
TERMIN: Samstag, 14.01.2023, 09:00-11:30 Uhr
KOSTEN: Euro 20,-

Der kleine Fuß ganz groß -
Wann braucht mein Kind Schuhe?

Mit der Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr entwickelt sich auch der kindliche Fuß in jedem Monat bis zum ersten Schritt und darüber hinaus.

Fragen wie - ab wann benötigt mein Kind Schuhe, welche Schuhe sind zu Beginn ratsam? Wie messe ich die korrekte Schuh- Fußlänge und Breite? Woran erkenne ich gutes Schuhwerk für den kindlichen Fuß? Sind Knicksenkfüße, X-Beine und O-Beine normal? Schuheinlagen ja oder nein? Wie kann man im Alltag die kindliche Fußentwicklung fördern und unterstützen?

All diese Fragen werden in diesem Vortrag ausführlich beantwortet.

LEITUNG: Anne Kohl, Kinderphysiotherapeutin
ORT: EKiZ
TERMIN: Sa, 08.10.2022, 09:00-11:30 Uhr
Sa, 03.12.2022, 09.00-11.30 Uhr
Sa, 11.02.2023, 09.00 -11.30 Uhr
KOSTEN: Euro 20,-

ONLINE "Schoßgeflüster" - Der weibliche Beckenboden als Kraft- und Lustzentrum

ZWEI UND MEHR ELTERNTREFF

- MediFacts zum Beckenboden - Die 3 Schichten und das knöcherne Becken
- Der Beckenboden aus Yogischer Sicht
- Beckenboden & Sexualität
  Sinnlichkeit und Sexualität

„Der weibliche Beckenboden ist DIE geheime Superkraft der Frau, wenn es um eine sinnlich gelebte Weiblichkeit und eine erfüllte Lustvolle Sexualität geht. Facettenreicher und Ganzheitlicher Impulsvortrag für ein lustvolles Frau sein“

LEITUNG: MA Elisabeth Tauss, www.frau-freinatur.at
TERMIN: 11.10.2022, 19:00 Uhr
KOSTEN: KOSTENLOS
INFO: Gefördert vom Land Steiermark im Rahmen der ZWEI und MEHR Elternbildung

ONLINE "Denn alles was dein Baby braucht, bist du" - Minimalismus und Nachhaltigkeit von Anfang an

ZWEI UND MEHR Steirischer Familienpass

Kaum ist man schwanger begegnen einem im Alltag hunderte Checklisten mit Dingen, die man angeblich für das Neugeborene braucht. Von Schnuller, Fläschchen bis zur kompletten Kinderzimmereinrichtung ist alles dabei. Doch was braucht dein Baby wirklich? Der Vortrag beschäftigt sich mit Bedürfnisorientierter Elternschaft, den Vorteilen des Stillens und Co-Sleepings, nachhaltiger Babypflege, einem Umdenken was Konsum betrifft uvm.

- Alles rund um's Stillen
- Bedürfnisorientierte Elternschaft
- Vorteile von Co-Sleeping
- Reflexion über Konsumverhalten
- Weniger Dinge, mehr Zeit

LEITUNG: Anna Pribil, BEd BSc MSC
TERMIN: 24.11.2022, 18:00 Uhr
KOSTEN: KOSTENLOS
INFO: Gefördert vom Land Steiermark im Rahmen der ZWEI und MEHR Elternbildung

ONLINE "Hürdenlauf Schule“ - individuelle Lernstrategien im Elternhaus

Lernstrategien zur individuellen Förderung der Selbstständigkeit, Motivation und Lernfreude im Elternhaus

* Die Bedeutung von „Lernen"
* Lernorganisation ist die Grundlage
* Die Wichtigkeit elterlicher Unterstützung

… für eine erfolgreiche Schullaufbahn.

LEITUNG:
Mag.ª Monika Stoiser-Berger - Psychologin
Entwicklungsdiagnostik| Elternbildung | Lernberatung
TERMIN: 02.02.2023, 18:00 Uhr
KOSTEN: KOSTENLOS
INFO: Gefördert vom Land Steiermark im Rahmen der ZWEI und MEHR Elternbildung

ONLINE "Familienzuwachs - wie alle ihren Platz finden“

LEITUNG:
Dipl. Elternbildnerin Nathalie Kern
TERMIN: 24.01.2023, 18:00 Uhr
KOSTEN: KOSTENLOS
INFO: Gefördert vom Land Steiermark im Rahmen der ZWEI und MEHR Elternbildung

Natürliche Pflege für Mama und Baby

In diesem Workshop stellen wir natürliche Pflegeprodukte für eure kleinen Zwerge und euch her und ihr bekommt Tipps wie ihr große Mengen an Müll bei der täglichen Babypflege vermeiden könnt.

LEITUNG: Michaela Ruhri
ORT: Naturgestöber
Nikolausweg 2, 8530 Trahütten
TERMIN: Donnerstag, 20.10.2022, 14:00-17:00 Uhr
KOSTEN: 50€ pro Person (inkl. Rezepte, hergestellte Produkte und Erfrischungsgetränke)

Eltern-Kind Duftgestöber zu Weihnachten

(für Kinder ab 6 Jahren)

Stelle verschiedene duftende Weihnachtsgeschenke gemeinsam mit Kindern her (z.B Einhorn Badesalz, bunte Badebomben, Lippenpflegestifte oder Körperbutter)

LEITUNG: Michaela Ruhri
ORT: Naturgestöber
Nikolausweg 2, 8530 Trahütten
TERMIN: Donnerstag, 1.12.2022, 14:00-17:00 Uhr
KOSTEN: 30,-- pro Erwachsener mit einem Kind (inkl. Rezepte, einem hergestellten Produkt und Erfrischungsgetränke – weitere hergestellte Produkte werden separat verrechnet

DEIN BESTES WORKOUT • IN GEBORGENHEIT

Kangatraining mit Lisa in Deutschlandsberg, Frauental, Stainz und Sankt Josef!

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren.

Beim Kangatraining® achte ich besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Als zertifizierte Trageberaterin stelle ich sicher, dass dein Baby korrekt in dein Tragetuch/dein Tragehilfe eingebunden ist.

LET´S KANGA - DEIN BABY WIRD ES LIEBEN

Anmeldung:
https://www.lieblingswege.com/kangatraining

Du hast keine Tragehilfe/Tragetuch? Gerne kannst du dir kostenlos eines von mir borgen.

Ich freu mich auf euch!

SHIATSU

Kindern fällt es manchmal schwer, in ihrem natürlichen Rhythmus zu bleiben.

Die Verbindung zu sich selbst geht verloren,

die Körperhaltung leidet, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und sie sind anfällig für Krankheiten, denn wahrhaftige Erfahrungsräume existieren heutzutage kaum und ein Ungleichgewicht entsteht.

Im Shiatsu erfahren Kinder durch achtsamen Daumen- oder Handballendruck und Bewegung die Grenzen zwischen ihrer Außenwelt und sich selbst. Sie stoßen an ihre Grenzen und können damit ihre Kräfte erproben. Schließlich wird das Kind selbstbewusst der Welt entgegentreten und befriedigende Beziehungen aufbauen können.

Shiatsu hilft das gegenseitige Verstehen zu fördern und den Einklang zwischen Eltern und Kind anzuheben. Denn - sind Mama und Papa gelassen und bewusst im Hier und Jetzt, geht's auch dem Baby bzw. Kind gut, daher sind Shiatsu-Behandlungen für Eltern sehr empfehlenswert.

Erfahren Sie mehr von Shiatsu und wie Sie es im täglichen "Knuddeln" bewusst anwenden können!

Leitung: Charlotte Vizzany, Dipl. Shiatsu-Praktikerin
Anmeldung: Kresbach 12
8530 Deutschlandsberg
0664/ 88 61 51 44

SHIATSU
ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND
QUALIFIED PRACTITIONER

Yoga Work-IN

Sanfte und achtsame Einheiten, trotzdem (oder gerade deshalb) kraftvoll und intensiv.

Je nach Wetterlage auch einmal im Wald oder Yoga im Gehen!

Termine nach Vereinbarung!

Leitung: Mag. Monika Kaiser, Yogalehrerin, Schwangerenyogalehrerin, Mama-Baby-Yoga-Lehrerin
Ort: **Yogapunkt,** Kresbach 133, 8530 Deutschlandsberg
Kontakt: kaiser.moni@aon.at oder 0650/72 02 335
www.yogapunkt-deutschlandsberg.at

Der kleine Wassermann
von Otfried Preußler, Winnie Gebhardt und Mathias Weber

Als der Wassermann eines Tages nach Hause kam,
sagte die Wassermannfrau zu ihm:
„Heute musst du ganz leise sein.
Wir haben nämlich einen kleinen Jungen bekommen.“
„Was du nicht sagst!“, rief der Wassermann voller Freude.
„Einen richtigen kleinen Jungen?“
„Ja, einen richtigen kleinen Wassermann“, sagte die Frau.
„Aber bitte, zieh dir die Stiefel aus und sei leise, wenn du hineingehst. Ich glaube, er schläft noch.“
Da zog sich der Wassermann seine gelben Stiefel aus und ging auf den Zehenspitzen ins Haus.
Das Haus war aus Schilfhalmen gebaut, es stand tief unten auf dem Grund des Mühlenweihers.
Statt mit Mörtel war es mit Schlamm verputzt, denn es war ja ein Wassermannhaus.

Hebammengespräch, Betreuung nach ambulanter Geburt oder nach vorzeitiger Entlassung, Geburtsbegleitung

Manuela Lampl, Hebamme, Anmeldung bis ca. 22. SS-Woche erbeten, **KASSENVERTRAG -**	0664/937 99 71
Karin Mulisch-Prinz, Hebamme (Hausgeburt, Geburtsbegleitung Sanatorium Ragnitz)	0676/575 30 42
Christine Messner, Hebamme (Rückbildungsgymnastik Stainz, Betreuung nach Geburt)	03463/212 60

Stillberatung (auch Hausbesuche möglich)

Andrea Loibner, LLL-Stillberaterin	0664/914 71 57
Karin Mulisch-Prinz, Hebamme	0676/575 30 42
Ilva Leitinger, MSc, ÖAfS-Stillberaterin, iA	0650/30 30 444
Lisa Pöll, ÖAfS-Stillberaterin, iA	0660/520 75 15
Ann-Christin Burkandt, ÖAfS-Stillberaterin, iA	0676/626 31 34

Stoffwindelberatung

Ilva Leitinger, MSc, zert. Stoffwindelberaterin WIWA	0650/30 30 444

Doula-Begleitung vor, während, nach der Geburt

Andrea Loibner, Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft	0664/914 71 57

Ernährungsberatung

Heide M. Hahn, Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin	0664/444 93 74
MMag. Tanja Blanck-Kremser, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM	0680/205 84 49
Heidi Grager, Ernährungsberatung, Entspannen mit Klangschalen	0650/588 00 28

Trageberatung

Anne Kohl, Kinderphysiotherapeutin	0650/822 06 33
Ilva Leitinger, MSc	0650/30 30 444
Ann-Christin Burkandt	0676/62 63 134
Lisa Pöll	0660/520 75 15

Beratung in Familienfragen und Fragen zur Erziehung, unerfüllter Kinderwunsch

Dr. Susanna Rupp, Biologin, systemische Familienberaterin	0676/707 08 15
Josefa Hauck, Psychotherapeutin, Familien- und Erziehungsberaterin, Mediatorin	0676/578 88 87

Hypnose, ganzheitliche Frauenheilmassage

Andrea Loibner, Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung und frühen Elternschaft	0664/914 71 57

Fragen zum Thema Schule, Lernen, Konzentration, Hausaufgaben

Roswitha Schmuck, Kinesiologin, Lern- und Stressmanagementberaterin	03462/5412

Shiatsu

Charlotte Brandl	0664/88 61 51 44
MMag. Tanja Blanck-Kremser	0680/205 84 49

Yoga für Schwangere, Yoga zur Rückbildung

Mag. Monika Kaiser, YOGAPUNKT Deutschlandsberg	0650/72 02 335

Babysitterdienst

Monika Lendl	0664/266 42 30
Ingrid Orasel	0680/217 21 56

Akzente-Frauenservice 03142/930 30
Mo. 09.00 bis 12.00 Uhr und Do. 14.00 bis 17.00 (und nach tel. Vereinbarung)

Rettet das Kind - Psychosoziale Beratungsstelle DLBG 03462/6830

Shitsu / Cranio Sacrale Osteopathie für Babys und Kinder

Martin Kickmaier (www.kickmaier.com)	0664/ 224 53 63

Terminübersicht

September 2022

09. September: 15:00 Zwergensprache Workshop, EKiZ
19. September: 09:00 Beginn Zwergerltreffen Montag, EKiZ
19. September: 19:00 Sanfte Schwangerschaftsgymnastik, 5 EH, EKiZ
20. September: 09:00 Beginn Spielgruppe Zuzana, EKiZ
20. September: 15:00 Beginn Baby- und Kleinkindertreffen, EKiZ
21. September: 08:30 Beginn Zwergerltreffen Mittwoch, EKiZ
21. September: 10:30 Beginn Babytreffen, EKiZ
21. September: 18:30 Yoga und Klang, 5 EH, EKiZ
22. September: 08:30 Beginn Baby- und Kleinkindertreffen, EKIZ
22. September: 10:00 Mama-Baby-Yoga, 5 EH, EKiZ
22. September: 16:00 Kinderyoga, 5 EH, EKiZ
23. September: 09:30 Beginn Spielgruppe Kira, EKiZ
23. September: 18:00 Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft, 3 EH, EKiZ
24. September: 18:00 Hypnobirthing, 4 EH, EKiZ

Oktober 2022

04. Oktober: 09:00 Pikler Spielraum, St. Stefan ob Stainz
05. Oktober: 09:00 Babyzeichensprache im Familienraum St. Stefan ob Stainz
07. Oktober: 15:00 BabyschlafWorkshop, EKiZ
07. Oktober: 18:00 Hypnobirthing, 4 EH, EKiZ
08. Oktober: 09:00 Der kleine Fuß ganz groß, EKiZ
11. Oktober: 19:00 Schoßgeflüster, ONLINE
12. Oktober: 15:00 Zwergensprache, EKiZ
15. Oktober: 10:00 Trageworkshop, EKiZ
20. Oktober: 14:00 Natürliche Pflege für Mama und Baby, Trahütten
21. Oktober: 16:00 Frederick (Musik), EKiZ

November 2022

07. November: 19:00 Sanfte Schwangerschaftsgymnastik, 5 EH, EKiZ
09. November: 15:00 Zwergensprache, EKiZ
09. November: 18:30 Yoga und Klang, 5 EH, EKiZ
10. November: 10:00 Babymassage, 2 EH, EKiZ
11. November: 15:00 Wutzwerge begleiten & entschärfen, EKiZ
12. November: 10:00 Stoffwindelworkshop, EKiZ
18. November: 18:00 Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft, 2 EH, EKiZ
24. November: 18:00 Denn alles, was dein Baby braucht…, ONLINE
25. November: 16:00 Sterntaler (Musik), EKiZ

Dezember 2022

01. Dezember: 14:00 Eltern-Kind Duftgestöber zu Weihnachten, Trahütten
02. Dezember: 15:00 Entspanter Schlafen als Familie, EKiZ
03. Dezember: 09:00 Der kleine Fuß ganz groß, EKiZ
07. Dezember: 15:00 Zwergensprache, EKiZ
10. Dezember: 10:00 Stoffwindelworkshop, EKiZ
15. Dezember: 10:00 Babymassage, 2 EH, EKiZ
16. Dezember: 16:00 Mia und das Christkind (Musik), EKiZ
17. Dezember: 10:00 Trageworkshop, EKiZ

Wunderschöne, zauberhafte Weihnachtsferien…

Terminübersicht

Jänner 2023

09. Jänner: 19:00 Sanfte Schwangerschaftsgymnastik, 5 EH, EKiZ
11. Jänner: 18:30 Yoga und Klang, 5 EH, EKiZ
12. Jänner: 10:00 Mama-Baby-Yoga, 5 EH, EKiZ
13. Jänner: 16:00 Elmar (Musik), EKiZ
13. Jänner: 18:00 Hypnobirthing, 4 EH, EKiZ
14. Jänner: 09:00 Vom ersten Schrei bis zu ersten Schritt, EKiZ
20. Jänner: 15:00 Nahrung nachts- vom Einschlafstillen/-flasche, Dauernuckeln & Co, EKiZ
24. Jänner: 18:00 ONLINE Familienzuwachs - wie alle ihren Platz finden
27. Jänner: 18:00 Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft, 2 EH, EKiZ
28. Jänner: 10:00 Stoffwindelworkshop, EKiZ

Februar 2023

02. Februar: 18:00 ONLINE "Hürdenlauf Schule“ - individuelle Lernstrategien im Elternhaus
03. Februar: 15:00 Gefühle sind ansteckend, EKiZ
04. Februar: 10:00 Trageworkshop, EKiZ
10. Februar: 16:00 Zilly die Zauberin (Musik), EKiZ
11. Februar: 09:00 Der kleine Fuß ganz groß, EKiZ

EKiZ Mitgliedschaft

Mit einem Mitgliedsbeitrag von nur **Euro 23,-** (Euro 21,60 für die Besitzer des steirischen Familienpasses) ist die ganze Familie ab Einzahldatum Mitglied im EKIZ. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch mit Beginn des nächsten Schuljahres.

- ☺ Sie genießen bei allen Veranstaltungen einen Preisvorteil (bis zu 15%).
- ☺ Geschwisterbonus - das Geschwisterkind besucht den selben Kurs zum halben Preis
- ☺ Mitglieder werden bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl bevorzugt aufgenommen.
- ☺ Möglichkeit der kostenlosen Nutzung unserer Bibliothek und Lexothek.

Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag und/oder Ihrer Spende unterstützen Sie die zum Teil ehrenamtliche Arbeit des EKiZ-Teams. Sie tragen damit zum Erhalt einer Einrichtung bei, die Anlaufstelle für viele Eltern und Kinder des Bezirkes und darüber hinaus ist.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Anmeldeschluss
Anmeldeschluss ist drei Tage vor Kursbeginn. Später eintreffende Anmeldungen werden berücksichtigt, wenn noch Plätze frei sind. Die Mindestteilnehmerzahl muss jedoch drei Tage vor Kursbeginn erreicht werden.

Einzahlung
Der Kursbeitrag ist innerhalb von zwei Wochen nach Kursbeginn mittels Erlagschein auf das Konto des EKIZ einzuzahlen. Wir behalten es uns vor, einzelne Kursbeiträge vorab einzufordern.
Unkostenbeiträge und Eintrittspreise bei diversen Veranstaltungen sind vor Ort zu bezahlen.

Kostenersatz
Bei Krankheit oder wenn Sie einen Kurs frühzeitig abbrechen müssen, können wir keine Kosten oder allfällige Teilbeträge zurückerstatten.
Sollten wir eine Veranstaltung absagen müssen, verständigen wir Sie rechtzeitig und retournieren natürlich den vollständigen Betrag.
Wir behalten uns Programmänderungen vor und verständigen Sie umgehend davon.

Bankverbindung
Volksbank Deutschlandsberg
IBAN: AT56 44770 3532322 0000
BIC: VBOEATWWGRA

Österreichische Post AG Info Mail Werbung Entgelt bezahlt
Eltern - Kind - Zentrum Deutschlandsberg, Norbert Ehrlich Siedlung 111, 8530 Deutschlandsberg

Die verwendeten Adressen stammen ausschließlich aus persönlich und handschriftlich ausgefüllten Kursanmeldungen vor Ort im EKiZ.