

# VERANSTALTUNGEN FRÜHJAHR/SOMMER 2021

## FEBRUAR

Di. 23.02.	09:30 – 10:30 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia Gruber, Doris Gaisbauer
Do 25.02.	15:00 – 16:00 Uhr	Eltern Coaching	Michaela Hamader-Berger

## MÄRZ

Di. 02.03.	09:15 – 11:15 Uhr	Sillberatung: „Beikost und Abstillen“	Mag. Lisa Kasamas, Luise Flotzinger
Do. 04.03.	14:30 – 15:30 Uhr	Eltern-Mutterberatung	Dr. Anneliese Seifried
Di. 09.03.	09:15 – 10:15 Uhr	Tragetreffen	Nadine Raschhofer
Di. 09.03.	10:30 – 11:30 Uhr	Stoffwindel- Info zum Wickeln	Eva Schnetzlinger
Do. 11.03.	15:00 – 16:00 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia Gruber, Doris Gaisbauer
Di. 16.03.	09:30 – 10:30 Uhr	Eltern-Mutterberatung	Dr. Brigitte Greil
Do 18.03.	14:30 – 15:30 Uhr	Stilltreffen	Mag. Lisa Kasamas, Luise Flotzinger
Mo. 22.03.	17:30 – 18:30 Uhr	Schwangeren Yoga	Ingrid Schmid
Di. 23.03.	10:00 – 11:30 Uhr	Rund um dein Baby: „Mein Baby im ersten Lebensjahr verstehen“	Eva Zeiko
Do. 25.03.	14:30 – 15:30 Uhr	Ist mein Kind altersgemäß entwickelt	Frühförderin, OÖ Hilfswerk
Do. 25.03.	15:00 – 16:00 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia Gruber, Doris Gaisbauer
Do 25.03.	15:00 – 16:00 Uhr	Eltern Coaching	Michaela Hamader-Berger

## APRIL

Di. 06.04.	09:15 – 11:15 Uhr	Stillberatung: Stillvorbereitung und die erste Zeit mit dem Baby	Mag. Lisa Kasamas, Luise Flotzinger
Do. 08.04.	14:30 – 15:30 Uhr	Eltern-Mutterberatung	Dr. Anneliese Seifried
Sa. 10.04.	09:00 – 17:00 Uhr	Geburtsvorbereitung für Paare – Wochenendkurs	Luzia Gruber, Doris Gaisbauer
Di. 13.04.	09:15 – 10:15 Uhr	Tragetreffen	Nadine Raschhofer
Di. 13.04.	10:30 – 11:30 Uhr	Stoffwindel – Info zum Wickeln	Eva Schnetzlinger
Do. 15.04.	08:45 – 09:45 Uhr	Rückbildung nach der Geburt	Christina Reiter
Do. 15.04.	10:00 – 11:00 Uhr	Beckenbodentraining	Christina Reiter
Do. 15.04.	14:30 – 15:30 Uhr	Stilltreffen	Luise Flotzinger, Mag. Lisa Kasamas
Do. 15.04.	15:00 – 16:00 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia, Gruber, Doris Gaisbauer
Di. 20.04.	09:30 – 10:30 Uhr	Eltern-Mutterberatung	Dr. Brigitte Greil
Di. 22.04.	15:00 – 18:00 Uhr	Workshop: „Von der Muttermilch zur Flasche“	Mag. Ingeborg Hanreich
Fr. 23.04.	09:00 – 11:00 Uhr	Trageworkshop: „Tragen vor dem Bauch“	Nadine Raschhofer
Di. 27.04.	09:30 – 10:30 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia Gruber, Doris Gaisbauer
Mi. 28.04.	09:00 – 10:00 Uhr	Babymassage	Karina Schwarzenberger
Do. 29.04.	15:00 – 16:00 Uhr	Eltern Coaching	Michaela Hamader-Berger

## MAI

Mo.03.05.	20:00 – 22:00 Uhr	Das Mama-Gleichgewicht	Mag. Stephanie Doms
Di. 04.05.	09:15 – 11:15 Uhr	Stillberatung: „Beikost und Abstillen“	Mag. Lisa Kasamas, Luise Flotzinger
Do. 06.05.	14:30 – 15:30 Uhr	Eltern-Mutterberatung	Dr. Anneliese Seifried
Di. 11.05.	09:15 – 10:15 Uhr	Tragetreffen	Nadine Raschhofer
Di. 11.05.	09:30 – 10:30 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia, Gruber, Doris Gaisbauer
Di. 11.05.	10:30 – 11:30 Uhr	Stoffwindel – Info zum Wickeln	Eva Schnetzlinger
Di. 11.05.	14:30 – 16:30 Uhr	Naturerlebnis-Spielgruppe	Maria Würzner
Di. 11.05.	19:00 – 22:00 Uhr	Workshop: Alle Babys machen Yoga	Heidemarie Rossak
Di. 18.05.	09:30 – 10:30 Uhr	Eltern-Mutterberatung	Dr. Brigitte Greil
Di. 18.05.	19:00 – 22:00 Uhr	Workshop: „Gutes aus der Natur: Pflegeprodukte für Kinder selber herstellen“	Bibiana Erler
Mi. 19.05.	18:00 – 19:30 Uhr	Einführungsabend: Spielraum 6-12 Monate	Eva Müller
Mi. 19.05.	20:00 – 21:30 Uhr	Einführungsabend: Spielraum 12-18 Monate	Eva Müller
Do. 20.05.	14:30 – 15:30 Uhr	Stilltreffen	Luise Flotzinger, Mag. Lisa Kasamas
Do. 20.05.	15:00 – 16:30 Uhr	Buchvorstellung: Auch Nacktschnecken brauchen ein Zuhause	Sandra Feldweber
Di. 25.05.	10:00 – 11:30 Uhr	Rund um dein Baby: „Schlafen“	Eva Zeiko
Mi. 26.05.	08:30 – 09:30 Uhr	Spielraum 6-12 Monate	Eva Müller
Mi. 26.05.	10:00 – 11:00 Uhr	Spielraum 12-18 Monate	Eva Müller

Do. 27.05.	15:00 – 16:00 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia Gruber, Doris Gaisbauer
Do. 27.05.	14:30 – 15:30 Uhr	Ist mein Kind altersgemäß entwickelt	Frühförderin, OÖ Hilfswerk
Do. 27.05.	15:00 – 16:00 Uhr	Eltern Coaching	Michaela Hamader-Berger
Do. 27.05.	19:00 – 20:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung	Philipp Feichtinger

## JUNI

Di. 01.06.	09:15 – 11:15 Uhr	Stillberatung: „Stillvorbereitung und die erste Zeit mit dem Baby“	Mag. Lisa Kasamas, Luise Flotzinger
Di. 01.06.	09:30 – 10:30 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia, Gruber, Doris Gaisbauer
Di. 01.06.	18:00 – 21:00 Uhr	Workshop: Herzensbildung- lernen fürs Leben	Andrea Eder
Mi. 02.06.	09:00 – 10:00 Uhr	Babymassage	Karina Schwarzenberger
Di. 08.06.	09:16 – 10:15 Uhr	Tragetreffen	Nadine Raschhofer
Di. 08.06.	10:30 – 11:30 Uhr	Stoffwindel – Info zum Wickeln	Eva Schnetzlinger
Di. 08.06.	19:00 – 21:00 Uhr	Vortrag: Rechtliche Absicherung für Jungfamilien	Mag. Elisabeth Redhammer-Raab
Do. 10.06.	14:30 – 15:30 Uhr	Eltern-Mutterberatung	Dr. Anneliese Seifried
Di. 15.06.	09:30 – 10:30 Uhr	Eltern-Mutterberatung	Dr. Brigitte Greil
Do. 17.06.	14:30 – 15:30 Uhr	Stilltreffen	Luise Flotzinger, Mag. Lisa Kasamas
Do. 24.06.	15:00 – 16:00 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia, Gruber, Doris Gaisbauer
Do. 24.06.	15:00 – 16:00 Uhr	Eltern Coaching	Michaela Hamader-Berger
Sa. 26.06.	09:00 – 17:00 Uhr	Geburtsvorbereitung für Paare – Wochenendkurs	Luzia Gruber, Doris Gaisbauer
Mo. 28.06.	17:30 – 18:30 Uhr	Schwangerenyoga	Ingrid Schmid
Di. 29.06.	09:30 – 10:30 Uhr	Hebammensprechstunde	Luzia Gruber, Doris Gaisbauer

## AUGUST

Mi. 04.08	ab 14.30	Sommerpicknick im Stadtpark	Mag. Lisa Kasamas, Luise Flotzinger
-----------	----------	-----------------------------	-------------------------------------

## SOMMERREGELUNG AB JULI

### **Achtung neue Öffnungszeiten:**

**Jeden Donnerstagvormittag ist von 09:00 bis 12:00 Uhr geöffnet,  
je nach Verfügbarkeit ist eine Ärztin oder Hebamme anwesend!**

**Im August ist das ELKI geschlossen.**

## DETAILINFORMATIONEN

### ELTERN–MUTTERBERATUNG

Während der Öffnungszeiten stehen Sozialarbeiterinnen, Pädagoginnen und eine Stillberaterin für Fragen der Ernährung, Entwicklung, Erziehung, Pflege, .... zur Verfügung.  
Die Eltern können ihre Kinder im ELKI versorgen (stillen, füttern, wickeln, ...).  
Es besteht die Möglichkeit zu wiegen und zu messen.

Für medizinische Fragen ist an folgenden Tagen eine Ärztin anwesend:

**DIENSTAG: 16.03., 20.04., 18.05., 15.06., jeweils von 09:30 bis 10:30 Uhr Dr. Brigitte Greil**

**DONNERSTAG: 04.03., 08.04., 06.05., 10.06., jeweils von 14:30 bis 15:30 Uhr Dr. Anneliese Seifried**

## OFFENER TREFF

**Während der Öffnungszeiten** können sich Mütter und Väter in einer freundlichen und gemütlichen Umgebung treffen. Für die Kinder gibt es verschiedene Spielmaterialien und Gelegenheit für soziale Kontakte.

## HEBAMMENSPRECHSTUNDE

**14-tägig jeweils Donnerstag von 15:00 bis 16:00 Uhr und Dienstag von 9:30 bis 10:30 Uhr** stehen Hebammen für Fragen zur Verfügung. In Einzelgesprächen werden Themen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Schreibabys, ...besprochen.

Leitung: Luzia Gruber, Doris Gaisbauer (Hebammen)

Termine: **DIENSTAG: 23.02., 27.04., 11.05., 01.06., 29.06.**  
**jeweils von 9:30 bis 10:30 Uhr**

**DONNERSTAG: 11.03., 25.03., 15.04., 27.05., 22.06.**  
**jeweils von 15:00 bis 16:00 Uhr**

## STILLBERATUNG

**Jeden 1. Dienstag im Monat findet von 09:15 bis 11:15 Uhr** eine Stillberatung für werdende und stillende Mütter statt.

Neben aktuellen Fragen steht der Erfahrungsaustausch im Vordergrund.

Leitung: Mag. Elisabeth Kasamas (Psychologin, La Leche Liga Stillberaterin),  
Luise Flotzinger (DGKS, La-Leche Liga Stillberaterin)

Termine **02.03. Beikost und Abstillen**  
**06.04. Stillvorbereitung und die erste Zeit mit dem Baby**  
**04.05. Beikost und Abstillen**  
**01.06. Stillvorbereitung und die erste Zeit mit dem Baby**

## STILLTREFFEN

**Jeden 3. Donnerstag im Monat wird von 14:30 bis 15:30 Uhr** ein Stilltreffen angeboten.

Manche Kinder genießen das Stillen bis ins Kleinkindalter. Was ist dabei zu beachten? Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Abstillen? Wie gehe ich mit den Reaktionen meines Umfeldes um? Neben aktuellen Fragen steht der Erfahrungsaustausch im Vordergrund.

Leitung: Luise Flotzinger (DGKS, La Leche Liga Stillberaterin),  
Mag. Elisabeth Kasamas (Psychologin, La Leche Liga Stillberaterin)

Termine: **DONNERSTAG: 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.**

## TRAGETREFFEN

**Jeden 2. Dienstag im Monat findet von 09:15 bis 10:15 Uhr** ein Tragetreffen statt.

Getragen zu werden ist eine wichtige Lebenserfahrung für Babys.

Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Nähe und Bindung zu fördern, und das

Tragebedürfnis mit den Anforderungen des Alltags in Einklang zu bringen.

Mit einer Tragehilfe, wie Tragetuch oder Komforttrage, können sich Eltern das Tragen eines Kindes erleichtern.

Beim Treffen werden allgemeine Informationen über gesundes Babytragen, ein Überblick über verschiedene Tragehilfen und Tipps zu erlernten Tragetechniken gegeben.

Leitung: Nadine Raschhofer (Trageberaterin)

Termine: **DIENSTAG: 09.03., 13.04., 11.05., 08.06.**

## STOFFWINDEL – INFO ZUM WICKELN

**Jeden 2. Dienstag im Monat findet von 10:30 bis 11:30 Uhr** ein Stoffwindelworkshop statt.

Ob der Babygesundheit, der Umwelt oder der Geldbörse zu liebe – Mehrwegwindel sind wieder im Kommen! Die neue Vielfalt der Stoffwindelsysteme und das einfache Handling machen den Ein- oder Umstieg leicht. Beim Treffen werden allgemeine Informationen über die Vor- und Nachteile der Stoffwindel, sowie ein Überblick über die Stoffwindelsysteme und deren unterschiedliche Materialien gegeben. Auch das Thema Windelwäsche wird besprochen und du wirst sehen, es ist wirklich nicht mehr kompliziert!

Leitung: Eva Schnetzlinger (Stoffwindelberaterin)

Termine: **DIENSTAG: 09.03., 13.04., 11.05., 08.06.,**

## RUND UM DEIN BABY

Für Schwangere und Mütter mit Babys im ersten Lebensjahr bieten wir zu verschiedenen Themen einen kurzen Infoblock und Austausch in der Gruppe an.

Leitung: Eva Zeiko (Psychotherapeutin, Fortbildungen im Emmi Pikler Institut)

Termine: **23.03. Mein Baby im ersten Lebensjahr verstehen**  
**25.05. Schlafen: einschlafen, durchschlafen, Schlaf für die Familie**  
**jeweils DIENSTAG von 10:00 bis 11:30 Uhr**

# ELTERN COACHING

**Jeden letzten Donnerstag im Monat ist von 15:00 bis 16:00 Uhr** ein Gespräch mit einer Pädagogin zu Themen wie Schlafen, Trotz, Geschwisterstreit, ... möglich.  
Ein Termin kann unter der Tel. Nr. 07752/83586-355 vereinbart werden.

Leitung: Michaela Hamader-Berger  
(Pikler-Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.)

Termine: **DONNERSTAG: 25.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06.**  
**jeweils von 15:00 bis 16:00 Uhr**

# PSYCHOLOGISCHE BERATUNG RUND UM SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND DIE ERSTE ZEIT MIT DEM BABY

Viele Frauen machen mit Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sehr positive Erfahrungen. Trotzdem kann es sein, dass nicht alle ihre Erwartungen erfüllt werden. Mutterschaft bedeutet meist Gefühlschaos pur. Schon während der Schwangerschaft stellen sich die unterschiedlichsten Emotionen ein.

Auch nach der Geburt kann dir ständig zum Weinen sein oder du machst dir große Sorgen, bist müde und erschöpft... – falls du jemanden zum Reden brauchst, kannst du zu unseren Öffnungszeiten einen Termin für ein kostenloses Beratungsgespräch mit unserer Psychologin Mag. Maria Kühberger vereinbaren: **07752/83586-355**

# IST MEIN KIND ALTERSGEMÄß ENTWICKELT?

Für Fragen wie: „Ist mein Kind altersgemäß entwickelt?“, „Gibt es Sprachauffälligkeiten?“ „Gibt es motorische Unsicherheiten?“ steht eine Frühförderin des O.Ö. Hilfswerks zur Verfügung.

Termine: **DONNERSTAG: 25.03., 27.05.**  
Zeit: **jeweils von 14:30 bis 15:30 Uhr**

# FAMILIENBERATUNG

**Jeden Donnerstag findet von 17:30 bis 19:30 Uhr** von der Bezirkshauptmannschaft Ried, Kinder- und Jugendhilfe, eine Beratung statt. Du kannst dich an uns wenden, wenn du dir Sorgen um dein(e) Kind(er) machst oder eine ungeklärte Lebenssituation (Trennung, Scheidung, Erziehungsprobleme, Probleme im Umgang mit Alkohol und Drogen, ...) besprechen möchtest. Für die Beratung stehen eine Diplomsozialarbeiterin oder eine Juristin zur Verfügung.

Auch der Kontakt zu einer Psychologin ist möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist notwendig: **07752/912-68361**

# BERATUNG UND THERAPIE IN LEBENSFRAGEN UND LEBENSKRISEN

Scheidung, Jobverlust, Trauerfall, Gewalterfahrung – jeder Mensch kann unvermittelt in eine Lebenskrise geraten und das Gefühl haben, aus eigener Kraft nicht mehr herauszukommen. Nicht immer sind es große Krisen, oft ist es auch der Alltag, der überfordert: Probleme bei der Kindererziehung, Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder Streit in der Familie. Gemeinsam mit den Therapeutinnen können Fragen und Probleme vertraulich besprochen und Lösungswege erarbeitet werden.

Beratung und Therapie werden zu sozial gestaffelten Tarifen angeboten.

Information und Terminvereinbarung für ein unverbindliches Erstgespräch: Telefon:

**0732/7720 53300**. Montag bis Freitag von **08:00 bis 12:00 Uhr** – Montag, Dienstag und

Donnerstag von **13:00 bis 16:00 Uhr**. E-Mail: [zentrum-fm@ooe.gv.at](mailto:zentrum-fm@ooe.gv.at), [www.zentrum-fm.at](http://www.zentrum-fm.at).

## SCHWANGEREN–YOGA

Yoga schenkt dir, als werdende Mutter, eine ganz intime Zeit mit deinem Kind.

Abseits vom Alltag bietet Yoga die Möglichkeit, die Verbindung zu deinem Baby bewusster zu fühlen, nach innen zu schauen und für Gleichgewicht zu sorgen. Gezielte Übungen stärken und entlasten deinen Rücken, lehren dir deinen Atem zu regulieren und bereiten dich so auf die Veränderungen deines Körpers, sowie die bevorstehende Geburt vor.

Ab der 12. Schwangerschaftswoche ist Yoga empfehlenswert. Sprich dich aber zuvor mit deinem Frauenarzt ab, damit du und dein Baby ganz sicher unterwegs seid.

Leitung: Ingrid Schmid (Gesundheits- und Schwangerenyogalehrerin)

Termine: **1. Kurs: ab MONTAG: 22.03.**  
**jeweils von 17:30 bis 18:30 Uhr**

**2. Kurs: ab MONTAG: 28.06.**  
**jeweils von 17:30 bis 18:30 Uhr**

Anmeldung: Ingrid Schmid, Tel. Nr. **0664/821 92 97** [www.yoga-garten.at](http://www.yoga-garten.at)

Kosten: € 60,- (5Treffen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke

# GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE – WOCHENENDKURS

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby gehören zu einem ganz besonderen Lebensabschnitt für Eltern. Diese neue Lebensphase bringt viele Fragen und neue Erfahrungen mit sich. Verständnis für die Vorgänge in der Schwangerschaft und bei der Geburt stärken das Vertrauen in den eigenen Körper. Durch Atem- und Entspannungsübungen kann die Geburtsarbeit positiv unterstützt werden. Bequeme Kleidung, Decke und Polster mitbringen.

Leitung: Luzia Gruber, Doris Gaisbauer (Hebammen)

Termine: **1. Kurs: 10.04. (1. Teil), 17.04. (2. Teil)**  
**2. Kurs: 26.06. (1. Teil), 03.07. (2. Teil)**  
**jeweils SAMSTAG von 09:00 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Anmeldung: Doris Gaisbauer, <https://gaisbauer.hebamio.at/anmeldung>  
Kosten: € 80,- pro Person, € 140,- pro Paar  
(2 Samstage und 1 Babytreffen)

Der nächste Kurs findet im Herbst 2021 statt.

## RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT

Rückbildung – den Körper neu spüren und stärken und sich nach der Geburt neu finden. Für Frauen ab 4 Wochen nach der Entbindung. Das Baby kann dabei sein.

Leitung: Christina Reiter (Physiotherapeutin)

Termine: **ab DONNERSTAG: 15.04.**  
**jeweils von 08:45 bis 09:45 Uhr**

Anmeldung: Christina Reiter, Tel. Nr. **0680/111 73 31**  
Kosten: € 50,- (5 Treffen)  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und Polster

## BECKENBODENTRAINING

Wir werden unseren Beckenboden suchen, spüren und stärken. Jede Frau wird Übungen finden, mit denen sie im Alltag ihren Beckenboden kraftvoll trainieren kann. Für alle Frauen, frühestens 4 Monate nach der Geburt. Das Baby kann dabei sein.

Leitung: Christina Reiter (Physiotherapeutin)

Termine: **ab DONNERSTAG: 15.04.**  
**jeweils von 10:00 bis 11:00 Uhr**

Anmeldung: Christina Reiter, Tel. Nr. **0680/111 73 31**  
Kosten: € 50,- (5 Treffen)  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und Polster

# WORKSHOP ÜBER BEIKOST: VON DER MUTTERMILCH/FLASCHE ZUR FAMILIENKOST



Rund um den Beginn der Beikost drängen sich viele Fragen auf: „Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Beginn der Beikost?“ „Soll ich den Brei selber kochen oder doch lieber ein Gläschen geben?“ „Was ist Fingerfood und was Baby-led-Weaning?“ „Kann man Verdauungsbeschwerden, Allergien, Zöliakie vermeiden?“  
Die Referentin ist Autorin zahlreicher Baby-Beikost-Bücher.

Leitung: Mag. Ingeborg Hanreich (Ernährungswissenschaftlerin)

Termin: **DONNERSTAG: 22.04. von 15:00 bis 18:00 Uhr**

Anmeldung: im ELKI

Kosten: € 4,-

## BABYMASSAGE



„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind, Nahrung, die Liebe ist!“ Schrittweise lernst du die Massagehandgriffe und erhältst nützliche Informationen. Durch die Babymassage werden die Sinne des Babys angeregt, die Entwicklung von Immunsystem und Körpergefühl gefördert und die Eltern-Kind-Bindung gestärkt. Für Babys ab 3 Wochen bis 6 Monate. Decke und naturbelassenes Öl (z.B. Mandelöl, kein ätherisches Öl) mitbringen.

Leitung: Karina Schwarzenberger (Hebamme)

Termine: **1. Kurs: MITTWOCH: 28.04., 05.05., 12.05.**  
**jeweils von 09:00 bis 10:00 Uhr**

**2. Kurs: MITTWOCH: 02.06., 09.06., 16.06.**  
**jeweils von 09:00 bis 10:00 Uhr**

Anmeldung: im ELKI

Kosten: € 30,- (3 Treffen)



# WORKSHOP: DAS MAMA–GLEICHGEWICHT

Stephanie Doms unterrichtet seit Jahren Yoga für Mama und Baby. Jetzt stellt die Yoga-Lehrerin und Mentaltrainerin aus Obernberg am Inn ihr erstes Buch „Das Mama-Gleichgewicht“ (Stadelmann Verlag) vor. In ihrem Praxisbuch verbindet Stephanie Übungen aus Hatha Yoga, Tantra-Philosophie und Mentaltraining sowie persönliche Erfahrungen mit ihren beiden Kindern (5 und 2,5 Jahre). Ziel des Buches ist es, Mütter von kleinen Kindern dabei zu unterstützen, den Weg zur individuellen Balance im Familienalltag zu finden. An diesem Abend gibt Stephanie Einblicke ins Buch und liefert zudem praktische Übungen, die immer und überall gemacht werden können, wenn's mal wieder stressig wird.

Leitung: Stephanie Doms (Yoga-Trainerin)  
Termin: **DIENSTAG: 03.05. von 20:00 bis 22:00 Uhr**  
Anmeldung: im ELKI  
Kosten: € 10,-

## TRAGWORKSHOPS

Im Workshop erhältst du Tipps und Tricks, die gesundes Babytragen einfach und bequem machen und du erfährst, was man beim Kauf geeigneter Tragehilfen beachten soll.

### Tragen vor dem Bauch

Gemeinsam lernen wir eine Bindeweise mit dem Tragetuch vor dem Bauch. Alternativ können unterschiedliche Tragehilfen getestet werden. Dieser Workshop richtet sich an Schwangere und Familien mit Babys und Kleinkindern.

Leitung: Nadine Raschhofer (Trageberaterin)  
Termin: **FREITAG: 23.04., von 09:00 bis 11:00 Uhr**  
Anmeldung: Nadine Raschhofer, Tel. Nr. **0676/470 88 32**  
Kosten: € 25,-

### Tragen auf dem Rücken

Gemeinsam lernen wir eine Bindeweise mit dem Tragetuch am Rücken. Schritt für Schritt zeigen wir Euch, wie ihr Euer Kind einfach und sicher auf den Rücken bringt. Alternativ können unterschiedliche Tragehilfen getestet werden. Dieser Workshop richtet sich an Schwangere und Familien mit Babys und Kleinkindern.

Leitung: Nadine Raschhofer (Trageberaterin)  
Termin: **DONNERSTAG: 10.06. von 09:00 bis 11:00 Uhr**  
Anmeldung: Nadine Raschhofer, Tel. Nr. **0676/470 88 32**  
Kosten: € 25,-

## WORKSHOP

### ALLE BABYS MACHEN YOGA

### ÜBER DIE VORTEILE, DEM KIND ZEIT UND RAUM FÜR SEINE NATÜRLICHE ENTWICKLUNG ZU LASSEN



Jedes gesunde Kind lernt ohne Hilfe sich gehend fortzubewegen.  
Das Streben in die Aufrechte ist im Menschen von Geburt an als innerer Drang angelegt.  
Dennoch ist ein Kind in der Horizontale völlig zufrieden.  
Was braucht ein Kind, um seine Bewegungsentwicklung frei und autonom zu vollziehen?  
Stationen auf dem natürlichen Weg in die Aufrechte.  
Empathische Begleitung des Kindes.

Ziel ist es, das Vertrauen in das eigene Kind und in den weisen Plan von Mutter Natur zu festigen und die Vorteile einer autonomen Bewegungsentwicklung zu erkennen.

Leitung: Heidemarie Rossak (Diplom Pädagogin, Montessori Ausbildung, Fortbildungen im Emmi Pikler Institut, uvm.)

Termin: **DIENSTAG: 11.05. von 19:00 bis 22:00 Uhr**

Anmeldung: im ELKI

Kosten: € 4,-

## WALDSPIELGRUPPE

### FÜR KINDER VON 2–5 JAHREN



Im Frühling bietet der Wald viele Möglichkeiten die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Wir entdecken zusammen spielerisch und achtsam den Wald als Lebensraum von Pflanzen und Tieren. Wir erforschen und sammeln die Schätze der Natur und haben Zeit für Lieder, kreative Spielimpulse, Bewegung und einer gemütlichen Waldjause.

An stürmischen Regentagen sind wir im Elki und erproben Waldspiele, Rezepte, Lieder, legen Waldmandalas, bauen mit Moos, Hölzchen und Naturmaterial Feen- und Zwergenhäuser und vieles mehr.

Leitung: Maria Würzner (Kindergartenpädagogin und zertifizierte Waldpädagogin)

Termine: **DIENSTAG: 11.05.  
jeweils von 14:30 bis 16:30 Uhr**

Anmeldung: im ELKI

Kosten: € 66,- (6 Treffen) plus entstehende Materialkosten für Ideenheft und Kostproben

# SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER ZUM KENNENLERNEN FÜR KINDER VON 6 BIS 12 MONATEN



Der Spielraum orientiert sich an den pädagogischen Grundsätzen von Emmi Pikler. Die Kinder erwartet ein vorbereiteter Raum mit Spiel- und Bewegungsmaterialien, die ihren Entwicklungsbedürfnissen entsprechen. Sie haben die Möglichkeit zum freien Bewegen und selbständigen Spielen. Die Eltern können dabei die Eigenaktivität ihres Kindes beobachten und kennenlernen, Anteil nehmen an den Freuden und Entdeckungen der Kinder und erleben, wie sie Schwierigkeiten meistern. Die Leiterin ist da, um die Kinder wahrzunehmen und wo es nötig ist, unterstützend einzugreifen. Mit einfachen Liedern, Finger- und Kniereiterspielen klingt der Spielraum aus.

Vor Start der Gruppe findet ein Einführungsabend (ohne Kind) statt. Dieser ist Voraussetzung für die Teilnahme. Inhalt: Informationen über die Pädagogik und den Ablauf, gegenseitiges Kennenlernen, Klären organisatorischer Fragen. Der zweite Elternabend findet gegen Ende der Gruppe statt.

## **von 6 bis 12 Monaten:**

Leitung: Eva Müller (Kindergartenpädagogin, Pikler-Pädagogin i. A.)

Einführungsabend: **MITTWOCH: 19.05. von 18:00 bis 19:30 Uhr**

Spielraum: **MITTWOCH: 26.05. jeweils von 08:30 bis 09:30 Uhr**

## **von 12 bis 18 Monaten:**

Leitung: Eva Müller (Kindergartenpädagogin, Pikler-Pädagogin i. A.)

Einführungsabend: **MITTWOCH: 19.05. von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr**

Spielraum: **MITTWOCH: 26.05. jeweils von 10:00 bis 11:00 Uhr**

Anmeldung: im ELKI

Kosten: € 64,- (2 Elternabende und 6 Treffen)

## **WORKSHOP**

### **„GUTES AUS DER NATUR“**

### **PFLEGEPRODUKTE FÜR KINDER SELBER HERSTELLEN**

Du hast Interesse, natürliche und wertvolle Pflegeprodukte aus der Natur selber herzustellen? Bibiana Erler wird dir ihr Wissen über die Verarbeitung von heimischen Kräutern näherbringen. Gemeinsam produziert ihr einen „Insektenroller“ zur Anwendung bei Insektenstichen aller Art, eine „Kratzbürste-Salbe“ für sehr trockene Haut, einen „Schlaf gut – Roll on“ für einen wohltuenden Schlaf, eine „Gesichtscreme“ für die ganze Familie, außerdem noch wohlriechende „Badebomben“ für Groß und Klein.

Leitung: Bibiana Erler (Kräuterpädagogin)

Termin: **DIENSTAG: 18.05. von 19:00 bis 22:00 Uhr**

Anmeldung: im ELKI

Unkostenbeitrag: € 40,- pro Teilnehmer inkl. Material und Unterlagen

# BUCHVORSTELLUNG DER AUTORIN SANDRA FELDWEBER AUCH NACKTSCHNECKEN BRAUCHEN EIN ZUHAUSE

Molli und ihr kleiner Bruder JoJo beobachten im Garten eine Schnecke mit Schneckenhaus. Dann haben die beiden eine tolle Idee. Denn sie finden: Auch Nacktschnecken brauchen ein Zuhause. Anschließend werden Schnecken gebastelt.

Leitung: Sandra Feldweber (Autorin)  
Termin: **DONNERSTAG: 20.05. von 15:00 bis 16:00 Uhr**

Anmeldung: nicht erforderlich  
Kosten: € 2,- Bastelbeitrag

## MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare und äußerst wirksame Entspannungsmethode. Durch bewusstes Anspannen bestimmter Muskelregionen trainierst du diese nicht nur aktiv, sondern lernst durch ebenso bewusstes Loslassen die Muskulatur zu entspannen. Dies wirkt sich auf den gesamten Organismus wohltuend aus. Mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung wird ein besseres Gespür für die Körperhaltung erreicht und die Energie des Körpers kann gezielter eingesetzt werden.

Leitung: Philipp Feichtinger (Heilpraktiker, Naturheiltherapeut, NMS Lehrer)  
Termine: **ab DONNERSTAG: 27.05.  
jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr**

Anmeldung: Philipp Feichtinger, **0677/ 628 640 38 [www.nhp-feichtinger.at](http://www.nhp-feichtinger.at)**  
Kosten: € 55,- (5 Treffen)  
Mitzubringen: Decke und Polster

## YOGA FÜR MAMA & BABY

Du möchtest dir und deinem Baby Gutes tun? Ihr wollt zusammen eine schöne Zeit genießen und eure Beziehung vertiefen? Gleichzeitig wünschst du dir, dass du nach der Geburt wieder in Schwung kommst und fitter wirst? Dann ist dieser Kurs perfekt für Euch. Neben Rückbildungsyoga und Entspannungsübungen für Mamas werden wir auch Yoga-Übungen für Babys erlernen. Der Kurs richtet sich an Mütter mit Kindern ab 6 Wochen bis ins Krabbelalter. Nach einem Kaiserschnitt oder einer Geburt mit Komplikationen solltest du deinem Körper etwas mehr Ruhe gönnen, ehe du mit einem Kurs beginnst. Über den richtigen Zeitpunkt informiere ich dich gerne.

Leitung: Stephanie Doms (Yoga-Trainerin)  
Termin: **Infos bitte bei Fr.Doms**

Anmeldung: Stephanie Doms, Tel. Nr. **0680/144 17 81**  
**Info unter [www.sunshine-yoga.at/kurse](http://www.sunshine-yoga.at/kurse)**

# WORKSHOP

## „HERZENSBILDUNG“ – LERNEN FÜRS LEBEN



## DIE EMOTIONALE ENTWICKLUNG DES KINDES UND DIE BEDEUTUNG FÜR DAS SPÄTERE LEBEN

Bereits in den ersten 6 Lebensjahren, bildet sich eine Grundlage für Lebensfreude, innere Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Beziehungsfähigkeit eines Menschen. Wir betrachten, wie wir unsere Kinder dabei unterstützen können Sicherheit in ihrer Gefühlswelt zu erlangen, um sozialen Stärken im Umgang mit sich selbst und ihren Mitmenschen zu entwickeln. Wir reflektieren dabei unsere Rolle als Vorbilder. Emotionale Intelligenz ist wichtig, damit Kinder einen Weg zu guter Kommunikation und gewaltfreien Konfliktlösungen finden.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)  
Termin: **DIENSTAG: 01.06. von 18:00 bis 21:00 Uhr**

Anmeldung: im ELKI  
Kosten: kostenlos

# VORTRAG

## RECHTLICHE ABSICHERUNG FÜR JUNGFAMILIEN

Wenn ein Kind geboren wird, treten in einer Partnerschaft oft Fragen auf: „Was bringt uns eine Hochzeit rechtlich?“, „Warum macht es Sinn, einen Partnerschaftsvertrag oder Ehevertrag abzuschließen?“, „Muss ich ein Testament machen?“, „Was passiert mit meinem Vermögen, wenn ich oder mein Partner stirbt?“

An diesem Abend gibt es Informationen rund um dieses Thema und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Leitung: Mag. Elisabeth Redhammer-Raab  
Termin: **DIENSTAG: 08.06. von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Anmeldung: im ELKI  
Kosten: € 4,-

# SOMMERPICKNICK FÜR STILLENDENDE

Um die lange Wartezeit auf die nächste Stillgruppe zu verkürzen, würden wir uns freuen, wenn wir euch beim Picknick im Stadtpark wiedersehen bzw. kennenlernen dürfen.

Schwangere Frauen, Geschwister und Väter sind ebenfalls herzlich willkommen.

Bei Fragen: Tel. Nr. **07752/80709**

Leitung: Mag. Elisabeth Kasamas, Luise Flotzinger  
Termin: **MITTWOCH: 04.08. ab 14:30 Uhr**

Ort: Stadtpark bei der Sandkiste, bei Schlechtwetter im ELKI  
Mitzubringen: Picknickdecke und Verpflegung

# ANMELDUNG / ABMELDUNG

## **Abmeldung**

Eine Abmeldung ist bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos. Bei späterer Stornierung verrechnen wir 50 % des Kostenbeitrages. Bei Abmeldung am Tag der Veranstaltung bzw. Nichtabmeldung ist der gesamte Betrag zu bezahlen

## **Anmeldung**

Über unsere neue Homepage [www.elki-ried4910.com](http://www.elki-ried4910.com)  
telefonisch 07752/83586355  
per E-Mail [elki.bh-ripost@ooe.gv.at](mailto:elki.bh-ripost@ooe.gv.at)  
oder bei uns im Elki Büro zu den Öffnungszeiten

Bei gekennzeichneten Veranstaltungen können OÖ. Elternbildungsgutscheine eingelöst werden.  
Alle Eltern in Oberösterreich erhalten bei Ausstellung der Familienkarte (Antrag ab Geburt möglich)  
Elternbildungsgutscheine im Wert von € 20. Weitere 20 Euro Gutscheine erhalten  
O.Ö. Familienkarten-Inhaber automatisch zum 3., 6. und 10. Geburtstag eines Kindes.

