

# ELTERN KIND ZENTRUM TIMELKAM



4850 Timelkam, Pollheimerstr. 13  
Leitung: Natascha Illig, Tel: 0699/16886 422  
ekiz.timelkam@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.timelkam

Bürozeiten: Di von 14.30-17.00  
Telefonisch: Mo- Fr von 8.30- 11.00 (hinterlassen Sie eine Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)  
Eltern Kind Zentrum Timelkam ist auch auf Facebook zu finden.

Die Kursbeiträge können Sie unter Angabe der Kursnummer, Ihres Namens direkt auf unser Konto bei der **Hypo OÖ IBAN: AT68 5400 0001 0034 4290; BIC: OBLAA2L** vor Beginn der Veranstaltung bezahlen. Die Anmeldung ist sofort, nicht erst ab Einzahlung verbindlich.  
Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben in den Räumen des Eltern Kind Zentrums statt.  
Änderungen vorbehalten.

## 22TI- 0 Kindergeburtstag im Eltern Kind Zentrum

Wohung zu klein? Kein Problem, dann feiere bei uns.

Zeit: nach Vereinbarung

Preis: € 25,00



## 22TI- 1 Babytreff - informieren und austauschen

In moderierter Runde können alle Themen rund ums Baby besprochen werden. Nutzt die Möglichkeit, um eure Erfahrungen in den Bereichen Stillen, Schlafen, Tragen, Beikost, Windelfrei, Stoffwindeln und zur Betreuung von Babys und Kleinkindern auszutauschen. Im Vordergrund steht der Dialog mit anderen Müttern, ergänzt durch fachliche Hintergrundinformationen. Auch Schwangere sind herzlich willkommen, es ist die praxisbezogenste Vorbereitung auf das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby.

### Anmeldung erforderlich!

Leitung: Andrea Hammerl (Artgerecht- und Windelfreicoach, Stoffwindelberaterin, Fachkraft für babyfreundliche Beikost, AFS Stillberaterin i A, Babyschlafcoach i A.)

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat, ab 1.2.2022 von 9:30 bis 11:00

Preis: € 8,00

GUTSCHEIN

## 22TI- 2 Offener Treff / Eltern - Kind Cafe - kostenlos

Eine gemütliche, kinderfreundliche Umgebung ladet ein zum Plaudern und Spielen.

Zeit: Dienstag, 11.1.2022 bis 20.12.2022, von 15:00 bis 17:00

Leitung: Natascha Illig (EKiZ Leitung)

### 22T1- 3 Erziehungstreff mit Gabi Hörandner

Treffen zum Auftanken für Mütter/Eltern von größeren Babys und Kleinkindern in gemüthlicher Atmosphäre und kindgerechter Umgebung. Kommen Sie mit oder ohne Ihrem Kind/ Ihren Kindern zum Austauschen über Erfahrungen mit dem Elternsein. Informieren Sie sich über Fragen zur Ernährung, Erziehung und das Familienleben im Alltag. Anmeldung erforderlich!

Leitung: Gabi Hörandner (IBCLC Stillberaterin, DKKS)

Zeit: Freitag, 28.1., 25.3., 29.4., 22.7., 2.9. 25.11. 2022 von 15:00 bis 17:00

Preis: € 10,00 pro Einzeltermin

GUTSCHEIN

### 22T1- 5 Pre Kanga - moderne Schwangerschaftsgymnastik

Von Anfang bis zum Ende der Schwangerschaft möglich. Pre Kanga, die moderne Version der Schwangerschaftsgymnastik hilft Dir dabei Dich während der Schwangerschaft zu kräftigen und Dich auf die anstehende Geburt gezielt vorzubereiten! Dabei gehe ich in den Trainingseinheiten genau auf Deine veränderten Bedürfnisse als werdende Mama ein und fördere mit gezielten Übungen Dein Wohlbefinden in der Schwangerschaft. Zugleich bereitet das Schwangerschafts-Workout optimal auf die Geburt und die erste Zeit danach vor. Das Ganzkörpertraining mit Eigengewicht wird je nach Schwangerschaftswoche auf Dich angepasst, sodass Du die Übungen sicher und effektiv ausführen kannst. Eine Pre-Kanga Einheit bietet Dir viel Abwechslung und vor allem jede Menge Spaß. Neben gezielten Bodenübungen für Deinen Bauch, Beine, Rücken und den Beckenboden gehören, nach einem myofascialem Aufwärmen, auch einfache aber schwingungsvolle Choreografien zum Training, die Dein Herz-Kreislaufsystem ankurbeln.

Mitbringen: Sportkleidung und Trinkflasche. August Sommerpause.

Leitung: Claudia Ziegl (Kangatrainerin, Pre Krangatrainerin, Trageberaterin)

Zeit: Montag, 17.1.2022 bis 19.12.2022, von 18:30 bis 19:30

Preis: € 60,00

Hinweis: jeden Montag - Einstieg jederzeit möglich. Abrechnung je 5er Block)

### 22T1- 6 Tragekurs für Tragetuch und verschiedene Tragehilfen

Erfahren Sie, worauf es beim Babytragen ankommt, warum es unserer Natur entspricht und kein Verwöhnen ist. Sie bekommen praktisch vermittelt, wie Sie beide Hände frei haben und dabei bequem und ergonomisch tragen können, wie Sie sich Freiräume im Alltag schaffen und wieder mehr Mobilität mit Ihrem Baby haben. Sie erhalten einen Überblick über die bunte und unüberschaubare Vielfalt der Tragehilfen und Tragetücher, die heute auf dem Markt sind. Woran erkennen Sie eine gute Babytragehilfe, welche passt zu Ihnen und was ist beim Kauf eines Tragetuchs zu beachten.

Leitung: Claudia Ziegl (Trageberaterin)

Zeit: Samstag, 22.1., 19.3., 21.5., 24.9. und 19.11.2022, von 9:00 bis 11:00

Preis: € 25,00

### 22T1- 7 Trauerbegleitung von Sternenkind-Eltern

Der Verlust eines Kindes ist die schlimmste und schmerzvollste Erfahrung, die Eltern je machen können. Als Sternenkind-Mama ist es mein Herzensanliegen, andere betroffene Eltern während dieser unfassbar großen Trauer zu begleiten.

Bitte um tel. Kontaktaufnahme 0650/3522557 bei Daniela Klein (Trauerbegleitung, Stillbirth-Doula, DGKP, IBCLC Stillberaterin)

### 22TI-01F Spielgruppe BLAU

für Kinder von ca. 12 - 18 Monaten mit Begleitung

Zeit: Montag, 10.1.2022 bis 4.7.2022, von 8:30 bis 10:00

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 22TI-02F Spielgruppe TÜRKIS

für Kinder von ca. 8 - 12 Monaten mit Begleitung

Zeit: Montag, 10.1.2022 bis 4.7.2022, von 10:00 bis 11:30

Preis: € 30,00 / € 27,00 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 22TI-03F Spielgruppe ROT

für Kinder von ca. 12 - 18 Monaten mit Begleitung

Zeit: Mittwoch, 12.1.2022 bis 6.7.2022, von 8:30 bis 10:00

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 22TI-04F Spielgruppe ORANGE

für Kinder ab ca. 1,5 - 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Mittwoch, 12.1.2022 bis 6.7.2022, von 10:00 bis 11:30

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 22TI-05F Spielgruppe GRÜN

für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 13.1.2022 bis 7.7.2022, von 8:30 bis 10:00

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 22TI-06F Spielgruppe ROSA

für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 13.1.2022 bis 7.7.2022, von 10:00 bis 11:30

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 22TI-07F Spielgruppe GELB

für Kinder ab ca. 1,5 - 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Freitag, 14.1.2022 bis 8.7.2022, von 8:30 bis 10:00

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 22TI-08F Spielgruppe VIOLETT

für Kinder ab ca. 1,5 - 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Freitag, 7.1.2022 bis 8.7.2022, von 10:00 bis 11:30

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 22TI-09F Mama - Baby - Wohlfühlgruppe Jänner/Feb

massieren - singen - austauschen Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell. In netter, gemütlicher Atmosphäre genießen die Kleinen ihre Babymassage, wodurch die Mutter-Kindbindung gestärkt und viele wertvolle Körpererfahrungen gemacht werden. Mama und Baby lernen erste Sing- und Kitzelspiele kennen und genießen das Beisammensein mit gleichaltrigen Kindern.

Leitung: Claudia Ziegl (Kigapädagogin, DKKS, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin)

Zeit: Dienstag, 11.1.2022 bis 15.2.2022, von 8:45 bis 10:00 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder



### 22TI-10F Mama - Baby - Wohlfühlgruppe März/April

massieren - singen - austauschen Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell. In netter, gemütlicher Atmosphäre genießen die Kleinen ihre Babymassage, wodurch die Mutter-Kindbindung gestärkt und viele wertvolle Körpererfahrungen gemacht werden. Mama und Baby lernen erste Sing- und Kitzelspiele kennen und genießen das Beisammensein mit gleichaltrigen Kindern.

Leitung: Claudia Ziegl (Kigapädagogin, DKKS, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin)

Zeit: Dienstag, 8.3.2022 bis 12.4.2022, von 8:45 bis 10:00 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder



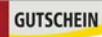
### 22TI-11F Mama - Baby - Wohlfühlgruppe Mai/Juni

massieren - singen - austauschen Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell. In netter, gemütlicher Atmosphäre genießen die Kleinen ihre Babymassage, wodurch die Mutter-Kindbindung gestärkt und viele wertvolle Körpererfahrungen gemacht werden. Mama und Baby lernen erste Sing- und Kitzelspiele kennen und genießen das Beisammensein mit gleichaltrigen Kindern.

Leitung: Claudia Ziegl (Kigapädagogin, DKKS, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin)

Zeit: Dienstag, 10.5.2022 bis 14.6.2022, von 8:45 bis 10:00 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder



### 22TI-12F FuN - ein kostenloses Familienprogramm

Lernen Sie andere Familien aus Ihrer Nachbarschaft / dem EKiz/ dem Kindergarten Ihres Kindes besser kennen. Knüpfen Sie Kontakte und soziale Netzwerke in Ihrem Ort. Bei Fun treffen sich Eltern und Kinder an acht Nachmittagen um gemeinsam: Eine tolle Familienzeit mit lustigen Spielen zu verbringen, gemütlich zu Essen, andere Familien aus der Nachbarschaft kennen zu lernen und vor allem Spaß zu haben.

Leitung: Natascha Illig, Monika Schwarz (Fun Teamerinnen)

Zeit: Mittwoch, 16.3.2022 bis 11.5.2022, von 15:00 bis 18:00 (8x)

Preis: kostenlos



### **22TI-13F Die Fotografin kommt ins EKIZ 'Familienfoto und/oder Kinderfoto'**

Sie bekommen 1 Foto 20x30cm, 1x 13x18cm, 1x 9x13cm, 4 Fotos ca. 4x6cm. Die Bilder können Sie wahlweise alle in Farbe oder Schwarz/Weiss haben. Bitte unbedingt anmelden wegen Terminvergabe!

Leitung: Patricia Distler-Kriebbaum (Fotografin, patricia-photoulounge.at)

Zeit: Freitag, 11.3.2022, von 13:00 bis 18:00

Preis: €28,00 (zzgl. € 2,00 Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

### **22TI-14F Geburtsvorbereitungskurs Jänner**

Die Ankunft eines Babys verändert das Leben jeder Frau und jeder Paarbeziehung. Bereits in der Schwangerschaft beginnt die körperliche sowie seelische Umstellung. Fragen tauchen auf und der Wissensdurst nach Information über Veränderungen in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärpositionen, Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen, Partner unter der Geburt, Stillen und Babypflege sind groß.

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 11.1., 21.1., 26.1., 31.1. und 2.2.2022, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

### **22TI-15F Geburtsvorbereitungskurs März**

Die Ankunft eines Babys verändert das Leben jeder Frau und jeder Paarbeziehung. Bereits in der Schwangerschaft beginnt die körperliche sowie seelische Umstellung. Fragen tauchen auf und der Wissensdurst nach Information über Veränderungen in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärpositionen, Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen, Partner unter der Geburt, Stillen und Babypflege sind groß.

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 2.3., 7.3., 17.3., 22.3. und 25.3.2022, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

### **22TI-16F Rückbildungsgymnastik**

Der Körper hat in den vergangenen Monaten eine gewaltige Leistung vollbracht. Nun kehrt wieder Normalität ein. Mit Rückbildungsgymnastik wird der Körper bei dieser Arbeit unterstützt. Eine Fülle von Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur wird einem in diesem Kurs geboten.

Leitung: Manuela Strobl (Hebamme)

Zeit: Dienstag, 29.3.2022 bis 3.5.2022, von 19:30 bis 20:45 (6x)

Preis: € 50,00 / € 45,00 für Kinderfreundemitglieder

### **22TI-17F Geburtsvorbereitungskurs Mai**

Die Ankunft eines Babys verändert das Leben jeder Frau und jeder Paarbeziehung. Bereits in der Schwangerschaft beginnt die körperliche sowie seelische Umstellung. Fragen tauchen auf und der Wissensdurst nach Information über Veränderungen in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärpositionen, Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen, Partner unter der Geburt, Stillen und Babypflege sind groß.

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 6.5., 11.5., 16.5., 31.5. und 9.6.2022, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

## 22TI-18F Geburtsvorbereitungskurs Juni/Juli

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 30.6., 5.7., 15.7., 20.7. und 22.7.2022, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

## 22TI-19F ONLINE WS Reihe: Nein aus Liebe

‘Nein’ - sagen war für Eltern schon immer ein sensibles Thema und ist für Klein sowie Groß mit starken Gefühlen verbunden. Wer sehnt sich nicht nach einem harmonischen Familienalltag? Mit einem elterlichen ‘Nein’ gehen oftmals Konflikte mit dem Kind einher. Doch gerade diese Konflikte sind wertvoll und wichtig für die Entwicklung des Kindes. Diese Workshopreihe soll Eltern beim ‘Nein’-sagen unterstützen, denn es ist möglich liebevoll und zugleich klar Grenzen zu setzen. 1. Termin: ‘Nein’ Sagen aus Perspektive der Eltern: Warum fällt es Eltern schwer ‘Nein’ zu sagen? Wie kann ich mit gutem Gewissen Grenzen aufzeigen? Wie kann ich selbst gelassener mit dem Konflikt umgehen? 2. ‘Nein’ sagen aus Perspektive der Kinder: Wann und wie reagieren Kinder auf ein ‘Nein’ und warum? Wie kann ich mein Kind durch seine starken Gefühle und den Konflikt begleitet werden?

Leitung: BA MA Leslie Jäger (Pädagogin, Elternbildnerin)

Zeit: Montag, 17.1.2022 bis 24.1.2022, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 8,00

GUTSCHEIN

## 22TI-20F SEMINAR: Sicher, mutig, stark. Wie Kinder widerstandsfähig werden

Wenn Kinder mit schwierigen Lebenssituationen konfrontiert werden, benötigen sie zwei Dinge: Eltern, die sie liebevoll und sicher begleiten und Selbstvertrauen. Das Geheimnis, das hinter dieser Stärke steckt, heißt Resilienz (Widerstandsfähigkeit). Doch was hilft Kindern, um sich in herausfordernden Momenten zu behaupten und an der Erfahrung zu wachsen? Und wie gelingt es Eltern, selbst stark und zuversichtlich zu bleiben? Antworten auf diese und weitere Fragen liefere ich Ihnen in diesem Seminar.

Leitung: BA MA Leslie Jäger (Pädagogin, Elternbildnerin)

Zeit: Dienstag, 1.2., 8.2. und 15.2.2022, von 19:00 bis 22:20

Preis: € 10,90

GUTSCHEIN

## 22TI-21F WS: Löwin oder Kuschelbär?

Kinder liebevoll bei ihren Gefühlen begleiten. Wie wir dabei cool bleiben und mit unseren eigenen Gefühlen umgehen. Wir werden gemeinsam Strategien überlegen, die uns den Alltag leichter und das Familienleben harmonischer machen.

Leitung: Natascha Schernberger (Sozialpädagogin, Medien- und Spielpädagogin)

Zeit: Dienstag, 8.3.2022, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

## 22TI-22F WS: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Bei diesem Workshop werden lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen anschaulich erklärt und besprochen.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Donnerstag, 10.3.2022, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

## 22TI-23F WS: Schlaf, Kindlein, schlaf...

Die frühkindliche Schlafentwicklung verstehen und begleiten können. Das Thema Schlaf ist gerade im Baby- und Kleinkindalter ein sehr sensibles Thema, auch weil die Ansichten unterschiedlicher nicht sein könnten. Die normale frühkindliche Schlafentwicklung zu verstehen, ist Voraussetzung um förderlich auf die gesamte Entwicklung unserer Kinder einzuwirken. Gemeinsam versuchen wir die Bedürfnisse unserer Kleinsten und auch die der Eltern bzw. der Familie zu beleuchten und Wege einer liebevollen und bedürfnisorientierten Begleitung zu erarbeiten.

Leitung: Claudia Ziegl (DKKS, Kindergartenpädagogin, Schlafberaterin 1001 Kindernacht®)

Zeit: Samstag, 23.4.2022, von 9:00 bis 12:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

## 22TI-24F WS: 3 Zutaten für entspannte Elternschaft

‘Eigentlich sind wir ja ganz anders. Wir kommen nur so selten dazu!’ Denkt IHR euch das auch manchmal? Ich mir jedenfalls schon, und dann mach ich gern folgendes: mal raus aus dem Karussell, innehalten und durchatmen, mich auf das WESENTLICHE konzentrieren. Ihr würdet auch so gern als Eltern und als Paar ein wenig anders sein – gelassener, lustiger, netter zu euren Kindern (UND zu euch selbst)? Aber nur, WIE, bitte schön? Wenn euch solche oder ähnliche Gedanken im Kopf schwirren, ist dieses Thema genau das Richtige für euch. Wir nehmen uns Zeit, drei Zutaten für ein entspannteres Leben als Eltern zu beleuchten und zwar folgende: Gelassenheit, Achtsamkeit und Humor. Wenn ihr als Eltern (wieder) mehr davon in euer gemeinsames Familienleben integrieren möchtet und ein paar Kniffe braucht, damit es euch besser gelingt, diese Zutaten in deinen Alltag zu mischen, dann gönnt euch ein bisschen Zeit zu diesem Thema!

Leitung: Kerstin Bamming (Psycholog. Beraterin, Pädagogin, Referentin, Bloggerin & 3-fache Mutter)

Zeit: Donnerstag, 2.6.2022, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

# Herbstprogramm

## Spielgruppenübersicht Herbst 2022

Da wir die Spielgruppen/ Loslassgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2022. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2022 auch wieder Spielgruppen für verschiedene Altersgruppen an.

z.B: 8 -12 Monate, 12 – 18 Monate, 1,5 -2,5 Jahren und Loslassgruppen ab 2 Jahren

Fragen Sie nach- wir finden sicher die richtige Spielgruppe für Sie und Ihr Kind.

## 22TI-25H FuN - ein kostenloses Familienprogramm

Lernen Sie andere Familien aus Ihrer Nachbarschaft /dem EKiz/ dem Kindergarten Ihres Kindes besser kennen. Knüpfen Sie Kontakte und soziale Netzwerke in Ihrem Ort. Bei FuN treffen sich Eltern und Kinder an acht Nachmittagen um gemeinsam: Eine tolle Familienzeit mit lustigen Spielen zu verbringen, gemütlich zu Essen, andere Familien aus der Nachbarschaft kennen zu lernen und vor allem Spaß zu haben.

Leitung: Natascha Illig, Monika Schwarz (Fun Teamerinnen)

Zeit: Mittwoch, 19.10.2022 bis 7.12.2022, von 15:00 bis 18:00 (8x)

Preis: kostenlos

## 22TI-26H Die Fotografin kommt ins EKIZ 'Familienfoto und/oder Kinderfoto'

Sie bekommen 1 Foto 20x30cm (Farbe), 1x 13x18cm (Farbe), und 10 weihnachtliche Grußkarten mit Kuvert. Bitte unbedingt anmelden wegen Terminvergabe!

Leitung: Patricia Distler-Kriechbaum (Fotografin, patricia-photolounge.at)

Zeit: Freitag, 18.11.2022, von 13:00 bis 18:00

Preis: € 28 Euro (zzgl. 2 Euro Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

## 22TI-27H Mama - Baby - Wohlfühlgruppe Sept/Okt

massieren - singen - austauschen. Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell In netter, gemütlicher Atmosphäre genießen die Kleinen ihre Babymassage, wodurch die Mutter-Kindbindung gestärkt und viele wertvolle Körpererfahrungen gemacht werden. Mama und Baby lernen erste Sing- und Kitzelspiele kennen und genießen das Beisammensein mit gleichaltrigen Kindern.

Leitung: Claudia Ziegl (Kigapädagogin, DKKS, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin)

Zeit: Dienstag, 20.9.2022 bis 25.10.2022, von 8:45 bis 10:00 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder

**GUTSCHEIN**

## 22TI-28H Mama - Baby - Wohlfühlgruppe Nov/Dez

massieren - singen - austauschen

Leitung: Claudia Ziegl (Kigapädagogin, DKKS, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin)

Zeit: Dienstag, 15.11.2022 bis 20.12.2022, von 8:45 bis 10:00 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder

**GUTSCHEIN**

## 22TI-29H Geburtsvorbereitungskurs September

Die Ankunft eines Babys verändert das Leben jeder Frau und jeder Paarbeziehung. Bereits in der Schwangerschaft beginnt die körperliche sowie seelische Umstellung. Fragen tauchen auf und der Wissensdurst nach Information über Veränderungen in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärpositionen, Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen, Partner unter der Geburt, Stillen und Babypflege sind groß.

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 8.9., 13.9., 23.9., 28.9. und 16.10.2022 von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00



## 22TI-30H Rückbildungsgymnastik

Der Körper hat in den vergangenen Monaten eine gewaltige Leistung vollbracht. Nun kehrt wieder Normalität ein. Mit Rückbildungsgymnastik wird der Körper bei dieser Arbeit unterstützt. Eine Fülle von Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur wird einem in diesem Kurs geboten.

Leitung: Manuela Strobl (Hebamme)

Zeit: Donnerstag, 6.10.2022 bis 10.11.2022, von 19:30 bis 20:45 (6x)

Preis: € 50,00 / € 45,00 für Kinderfreundemitglieder

## 22TI-31H Geburtsvorbereitungskurs November

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 2.11., 7.11., 17.11., 22.11. und 25.11.2022, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

## 22TI-32H Zaubertricks für ein gelungenes familiäres Miteinander

Workshop Herzenssprache / Gewaltfreie Kommunikation. Im Herzen wünschen wir uns ein friedvolles und glückliches Miteinander zu unseren Lieben. Manchmal fordert uns der private und berufliche Alltag jedoch so, dass es auch in der Familie zu Konflikten kommt. Konflikte sind nichts negatives, wenn wir mit ihnen so umgehen, dass sie friedlich, wertschätzend, klar und auf Augenhöhe gelöst werden können. Dazu benötigen wir eine Sprache die uns dabei hilft, das auszusprechen was in uns gerade lebendig ist, ohne jemanden anderen zu beschuldigen. Diese Form der Sprache bietet uns die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Mit ihr ist es möglich, dass die Basis für ein gutes und friedvolles Miteinander geschaffen wird - vor allem kann sie das eigene Leben, egal ob privat oder beruflich, sehr bereichern.

Leitung: MSc Astrid Miller (Kommunikationstrainerin - Schwerpunkt Gewaltfreie Kommunikation)

Zeit: Donnerstag, 3.11.2022, von 18:30 bis 21:30

Preis: € 4,00

**GUTSCHEIN**

## 22TI-33H WS: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Bei diesem Workshop werden lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen anschaulich erklärt und besprochen.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Mittwoch, 16.11.2022, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

**GUTSCHEIN**

## 22TI-34H WS REIHE: Liebe - Grenzen - Konsequenzen

Regeln und Grenzen sind für das Heranwachsen von Kindern wichtig und notwendig, denn sie helfen bei der Orientierung im Alltag. Wann sind Eltern gefordert, liebevoll, aber bestimmt Grenzen zu setzen und wo brauchen Kinder Freiräume, um sich gut entwickeln zu können? 'Nein!' aus Liebe - aber wie setzt man das konsequent im Alltag um? Kennenlernen neuer Möglichkeiten, um Konflikte zu lösen! 1. Abend: Wo ziehe ich die Grenze? Kinder brauchen Grenzen, aber auch Freiräume. 2. Abend: Wie bleibe ich konsequent? Nein zu sagen ist das eine, konsequent zu bleiben das andere. 3. Abend: Wie löse ich Konflikte? Lernen Sie unterschiedliche Strategien kennen, um Konflikte in der Familie zu vermeiden bzw. erfolgreich aus dem Weg zu räumen.

Leitung: BA MA Leslie Jäger (Pädagogin, Elternbildnerin)

Zeit: Donnerstag, 17.11., 24.11. und 1.12.2022, von 19:00 bis 20:00

Preis: € 12,00

GUTSCHEIN

Bewirb dich unter:  
christine.goeschl@kinderfreunde.cc

 Die Kinderfreunde

**MITARBEITER\*INNEN GESUCHT!**

Für Mobile Animation  
und Ferien im Betrieb



**Be part of the team!**

- Du** hast Lust mit kleinen und großen Leuten zu spielen
- Du** gehst gerne auf Menschen zu
- Du** kannst zum spielen und Mitmachen animieren
- Du** hast Freude an Kreativität und basteln

Impressum: Kinderfreunde Region Salzkammergut, Matzingthalstr. 21, 4663 Laakirchen