

April - Juni 2022

# Angebote für Schwangere und Familien mit Kleinkindern



# Herzlich Willkommen!

---

Liebe Eltern,

Ihr findet hier eine Übersicht über die Vorträge, Workshops, Kurse und sonstigen Angebote, die im Zeitraum von Januar bis März 2022 in Präsenz, hybrid und auch digital im Bundesland Salzburg sowie in den Landkreisen Berchtesgadener Land und Traunstein für Schwangere und Familien mit Säuglingen und Kleinkindern angeboten werden.

Diese Zusammenfassung wurde von Bärenstark im Leben in Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnern erstellt. Das vorliegende Freebie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Bärenstark im Leben übernimmt keinerlei Haftung für die Qualität der Inhalte.

**Da wir uns leider immer noch in Pandemie-Zeiten befinden, möchten wir darauf hinweisen, dass es zu kurzfristigen Änderungen kommen kann. Bitte informiert euch also nochmal bei jedem Anbieter vorab, unter welchen Bedingungen die Angebote jeweils stattfinden.**

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Besuchen der einzelnen Angebote.

# Online-Angebote

# BÄRENSTARK IM LEBEN

(d)eine Familienplattform für den Rupertiwinkel,  
Chiemgau & das angrenzende Salzburg



## AKTIONEN

- Feierlichkeiten anlässl. des 5-jährigen Bestehens von Bärenstark
- im April: Ostern@home
- im Mai: Muttertag@home
- im Juni: Pfingsten@home

## FAMILIENBLOG

- Ausflugstipps für Familien
- Bücher- und Podcast-Empfehlungen
- Koch- und Backrezepte
- Eventticker + Freebies
- Quarantäne-Survivals
- Resilienztipps



## HIER ZU FINDEN:



und unter:

[www.baerenstark-im-leben.com](http://www.baerenstark-im-leben.com)

# LILOROKO ELTERNRAUM

ANGELIKA KOFLER-GUTFERTINGER



Du wünschst dir mehr Sicherheit im Umgang mit deinem Baby oder Kleinkind? Mehr Wissen und Selbstbewusstsein? Mehr Bindungsorientierung, mehr Entscheidungen, die sich gut anfühlen? Mehr Gleichwürdigkeit, mehr Zufriedenheit, mehr Entschleunigung? Einfach mehr Glücksgefühl für deine Familie und für dich selbst? Dann bist du liloroko ELTERNRAUM genau richtig!

Angebote:

- individuell passende Lösungen für deine Familie in den Bereichen Stillen und Abstillen, Schlafen, Tragen, Babymassage, Beikost, Sauber werden, Autonomiephase, Geschwister und anderen Bereichen des Familienlebens
- persönliche Beratung für Schwangere sowie Eltern von Neugeborenen, Säuglingen und Kleinkindern bis zum siebten Lebensjahr
- Fakten und Tipps ganz spontan, oder langfristige Begleitung – was auch immer du gerade brauchst und dir wünschst
- keine Ammenmärchen, sondern wissenschaftlich fundierte Antworten auf dem neuesten Stand
- unbedingte Wertschätzung, Verständnis und Offenheit
- Kompetenz und Ehrlichkeit
- Eltern-Workshops und Kurse - Informativ, kurzweilig und state-of-the-art: Weil Wissen Sicherheit schafft
- Babymassage
- Trageberatung
- Mama-Baby-Café.Stillgruppe

Und so geht's:

Unkompliziert Termin vereinbaren oder anmelden auf [www.liloroko-elternraum.at](http://www.liloroko-elternraum.at)  
Kurzfristige Termine macht die Anbieterin möglich!

Gesprächstermine können Online (Skype/ZOOM), persönlich im liloroko ELTERNRAUM, bei dir zu Hause oder telefonisch stattfinden. ElternWorkshops und Kurse finden Online und/oder persönlich im liloroko ELTERNRAUM statt

#### **Anbieter:**

Liloroko-Elternraum - Angelika Kofler-Gutfertinger (BScN, IBCLC, artgerecht Coach), A- 4891 Pöndorf, Tel. 0043/ 664- 1530032, Email: [an.kofler.gutfertinger@gmail.com](mailto:an.kofler.gutfertinger@gmail.com),  
[www.liloroko-elternraum.at](http://www.liloroko-elternraum.at)

## **WEITERE ANBIETER, DIE AUCH ONLINE- ANGEBOTE BEREITSTELLEN:**

- Ivana Feil, S.18
- Jessie Schnugg, S. 20
- Frau & Arbeit, S. 31
- Katharina Eder, S.35
- Sandra Brückl - Kleinhappl, S.36
- Anna Baumann-Biribauer, S.38
- Carola Jost, S. 47
- Bettina Dutzler, S.52
- Andre Hammerl, S.53

**Wir möchten an dieser Stelle nochmals darauf hinweisen, dass es aktuell infolge der sich ständig verändernden pandemischen Lage auch zu kurzfristigen Änderungen bei der Angebotsgestaltung für Schwangere und junge Familien kommen kann. Bitte wendet euch am besten direkt an den jeweiligen Veranstalter und erfragt bei ihnen, unter welchen Bedingungen das jeweilige Angebot stattfindet.**

**Angebote  
im angrenzenden Landkreis  
Rosenheim**

## WILLKOMMENSFEIERN UND FREI TRAUUNGEN: STEPHAN MIKAT

Willkommensfeiern, freie Trauungen oder auch Wiederholungen von Eheversprechen sind für Stephan Mikat eine Berufung und Leidenschaft. Eine Willkommensfeier oder freie Hochzeit sind etwas ganz Persönliches. Der freie Redner vergibt nur wenige Termine im Jahr, weil er seine Kraft und seine Kreativität jedem Täufling, den Eltern oder bei freien Hochzeiten dem Brautpaar zu 100 % garantieren möchte und keine „Reden vom Fließband“ anbieten will. „Copy & Paste“ haben bei einer persönlichen Rede nichts zu suchen. Die Vorbereitung für die Tauf- oder Trauzeremonie beginnt zunächst mit einem Kennenlerngespräch. Etwa vier Wochen vor dem Termin gibt es ein weiteres persönliches Gespräch mit den Beteiligten, bei dem die Fakten für die persönliche Rede erfasst werden. Die Rede selbst bleibt bis Termin eine Überraschung.

Seit 30 Jahren arbeitet Stephan Mikat am Mikrofon: Zunächst im Hörfunk als Reporter, als Moderator, sogar 14 Jahre als Geschäftsführer eines Lokalradios, später im Teleshopping-Fernsehen und als Markenbotschafter eines Reiseveranstalters. Seit einigen Jahren begeistert er auch als freier Tauf- und Trauredner.

Auf der Bühne ist Mikat nichts fremd: Von der Autohaus-Eröffnung, dem Gala-Abend, der Podiumsdiskussion und bis zu jährlich etwa 150 Reiseabenden, die er für einen Lesereise-Veranstalter u. a. auch für den Münchner Merkur organisiert und moderiert.

Für ihn sollen Tauf- und Hochzeitsreden humorvoll aber auch berührend sein. Tränen der Freude sind erlaubt, aber bei einer Willkommensfeier oder Trauung darf auch gelacht und geklatscht werden. Spontanität ist gefragt und die Festgesellschaft kann bei einer freien Zeremonie auch eingebunden werden.

Stephan Mikat bietet aber nicht nur Traureden, sondern ebenfalls Willkommensfeiern und Erneuerungen eines Eheversprechens an.

Seine Erfahrung und Spontanität in der freien Rede, sowie seine einfühlsame, aber kräftige und trainierte Stimme sind das Kapital des gebürtigen Oberbayerns. Auf die Frage nach den Kosten verweist der Redner auf seine Homepage [www.freie-trauung-chiemsee.de](http://www.freie-trauung-chiemsee.de). Der Grundpreis für Willkommensfeiern beträgt 899 €. Die weiteren Kosten sind abhängig von der Anzahl der Gäste, der Location (ob innen oder außen) und den besonderen Wünschen der Beteiligten. Bereits jetzt werden schon Termine für 2023 vergeben.



DIE BESTEN REDNER  
Freie Trauung  
Trauredner 2021

**Stephan Mikat**

FREIER TRAUREDNER

**Am Berg 21**

**83209 Prien**

**T. 08051/6019827**

[besteredner@stephan-mikat.de](mailto:besteredner@stephan-mikat.de)  
[www.freie-trauung-chiemsee.de](http://www.freie-trauung-chiemsee.de)



# CHIEMSEE KASPERLTHEATER

## STEPHAN MIKAT & TEAM



Feiern in der Kinder-Zauberwelt: [www.krawuzzi-bambuzzi.de](http://www.krawuzzi-bambuzzi.de)

Die Kinder-Zauberwelt in Prien am Chiemsee bietet den Rahmen und die Kulisse für Kinder-Geburtstage in der freien Natur, zu Hause oder an jedem beliebigen Ort.

Gefeiert wird mit der Geburtstagsgesellschaft im Zaubergarten (mitten in Prien). Ob innen im kindgerecht eingerichteten und beheizten Bauwagen oder davor im Freien, ist egal. Wenn die Geburtstagskinder haben Zuhause genug Platz haben, kommt das mobile Chiemsee-Kasperltheater mit der „To-Go-Bühne“ nach Hause. Auch hier gibt es eine Auswahl zwischen Outdoor- oder Indoor-Feiern.

Auf Wunsch wird auch ein 6x3 m Zelt mitgebracht. Getränke, Kuchen, Brotzeit können in Eigenregie organisiert werden. Höhepunkt der Kindergeburtstage sind natürlich die Vorstellungen des Puppentheaters von Kathy Puchalla ([www.kathys-zauberwelt.de](http://www.kathys-zauberwelt.de)) oder des Chiemsee Kasperltheaters ([www.chiemsee-kasperl.de](http://www.chiemsee-kasperl.de)). Außerdem werden viele weitere Kinderaktionen angeboten.

Die Bayrische Kasperltour reist im ganzen bayerischen Raum durch Kindergärten, Grundschulen, Pfarrheime und Stadthallen.

Gründer Stephan Mikat ist es wichtig, dass die Aufführungen authentisch sind und in die Region passen. „Bei uns spricht der Kasperl bairisch. Schließlich wohne ich im Chiemgau und bin dort aufgewachsen und spreche auch so, wie mir der Schnabel gewachsen ist.

Die Vorstellungen sind absolut gewaltfrei und auch für kleine Kinder (in Begleitung Erwachsener) geeignet.

Die „Klatsche“ die die älteren Kasperlfreunde noch kennen, ist längst ausrangiert und beim Chiemsee Kasperltheater gibt es auch kein Krokodil, das eine „aufs Maul“ bekommt. „Gut und Böse“ werden kindgerecht erklärt, selbst der Zauberer, die Hexe und der Räuber sind eher „schrullige“ als böse Zeitgenossen. Die „Guten“ sind neben dem Hauptakteur Kasperl, seine Freunde Gretel und Sepperl, die Großmutter – auch genannt „Kasperl-Oma“, der König, die Prinzessin und der verschlafene Wachtmeister Schnarchmeister. Liebling der Kinder ist Hase Mucki. Im Nebenberuf Osterhase, aber hauptsächlich bester Freund vom Kasperl.

Weitere Infos und Termine unter [www.chiemsee-kasperl.de](http://www.chiemsee-kasperl.de)

### Anbieter:

Chiemsee Kasperl, Stephan Mikat, Tel. 0049/ 08051 / 601 9827,  
Email: [oberkasperl@chiemsee-kasperl.de](mailto:oberkasperl@chiemsee-kasperl.de), [www.stephan-mikat.de](http://www.stephan-mikat.de)

# **Angebote im Landkreis Traunstein**



## Entlasten | Vernetzen | Wertschätzen

"Ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf" - lautet ein sehr bekanntes Sprichwort. Doch sind es bei uns in erster Linie die Mütter, die den größten Teil der Familienarbeit leisten und damit oft auf sich allein gestellt sind.

Ein tragendes Netzwerk an Unterstützung durch Nachbarn/Familie/Großeltern ist bei uns nur noch selten.

Mit unserem **Projekt Mamahilfe** wollen wir Mütter auf Anfrage schnell und unkompliziert im Alltag entlasten.

### **Wir suchen in der Region Rosenheim/ Traunstein bis Bad Reichenhall dringend Verstärkung.**

Mamahilfen unterstützen (werdende) Mütter während der Schwangerschaft, im Wochenbett und der Zeit danach, im Krankheitsfall, bei Überlastung oder zur Prävention.

Wir sind im Bereich „Haushaltsnahe Dienstleistungen“ tätig und kooperieren unter bestimmten Voraussetzungen mit den Krankenkassen.

Die Arbeit als Mamahilfe richtet sich an alle, die Mütter fürsorglich und tatkräftig im Familienalltag unterstützen wollen.

- Frauen mit gelebter Familienerfahrung
- Frauen mit Wertschätzung für das Mamasein
- Frauen, die wissen, wie notwendig Entlastung insbesondere für Mütter ist
- Frauen, die neben ihrer Tätigkeit/ihrer Mamasein eine sinnstiftende und familienfreundliche Tätigkeit suchen

Melde dich gerne zu einem **Infogespräch** an:

[info@muetter-fuer-muetter.net](mailto:info@muetter-fuer-muetter.net)

Die nächste Ausbildung startet am 26. April

Weitere Infos über uns: [www.muetter-fuer-muetter.net](http://www.muetter-fuer-muetter.net)

## Du suchst selbst Unterstützung?

Hier die Übersicht unserer Mamahilfen :

<https://muetter-fuer-muetter.net/mamahilfen/>

### **Anbieter:**

Mütter für Mütter gUG, Kirchberg 7, 83229 Aschau, 0170/1620700  
[info@muetter-fuer-muetter.net](mailto:info@muetter-fuer-muetter.net) - [www.muetter-fuer-muetter.net](http://www.muetter-fuer-muetter.net)

# MOBILE STILL- UND FAMILIENBERATUNG

MARION HEIGERMOSER



## Stillgruppe und Familientreff:

- für Babys bis 6 Monate 09:30 bis 11:00 alle 2 Wochen
- für Babys ab 6 Monate 11:15 bis 12:45 einmal im Monat

in Ruhpolding: 26.04.22, 10.05.22, 24.05.22, 07.06.22, 21.06.22

in Kammer: 27.04.22, 11.05.22, 25.05.22, 08.06.22, 22.06.22

Kurse:

- **„Kleine Helden retten“** bei diesem Kurs, erlernen die Eltern die Basisreanimation und das richtige Verhalten bei den häufigsten Unfällen und Krankheiten im Baby- und Kleinkindalter. Am Ende des Kurses bekommen die Teilnehmer ein Skriptum mit den wichtigsten Notfallnummern, eine Checkliste zur Unfallvermeidung, was gehört in die Kinderapotheke und eine Auswahl an giftigen Pflanzen, die im Garten wachsen.

Termine in Ruhpolding: 01.07.22 17:00 – 19:00 und 03.09.22 17:00 – 19:00

Termine in Kammer: 30.06.22 17:00 – 19:00 und 07.10.22 17:00 – 19:00

- **„Stillvorbereitungskurs“** hier erfährst du alles rund ums Stillen. Wie lege ich mein Baby richtig an, auf was muss ich gerade am Anfang besonders achten, was ist an den vielen Stillmythen dran, was kann ich tun, damit die Milch reicht usw usw. Die Teilnehmer lernen richtiges Wickeln und Baden.

Termine in Ruhpolding: 06.05.22 17:00 – 19:00

Termine in Kammer: 09.09.22 17:00 – 19:00

- **„Beikost und Breikost“** hier wird der Unterschied zwischen Baby Led Weaning und Breikost erklärt und die wichtigsten Verhaltensregeln bei der Beikosteinführung besprochen.

Termine in Ruhpolding: 29.07.22 17:00 – 19:00

Termine in Kammer: 28.07.22 17:00 – 19:00

G3, trotzdem Schnelltest vor jedem Treffen oder Kurs. Voranmeldung zwingend nötig.  
kontakt@stillberatung-traunstein.de, Whats App 0178/3098015,

### Anbieter:

Marion Heigermoser, Tel. 0049/ 178- 3098015, Email: kontakt@stillberatung-traunstein.de,  
[www.stillberatung-traunstein.de](http://www.stillberatung-traunstein.de)



## Schwimmkurse in unserer Region

in **Laufen**:

Donnerstag und Freitag:

- Babyschwimmen: ab 3M-13M
- Eltern-Kind-Schwimmen: ab 14-36M
- Erstes Schwimmen o. Eltern: zw. 3-4,5Jahren
- Anfängerschwimmen: ab ca. 4,5Jahren
- Fortgeschrittene Anfänger: kann einige Meter schwimmen

**Traunstein** Dienstag & Donnerstag:

- Babyschwimmen: ab 3M-13M
- Eltern-Kind-Schwimmen: ab 14-36M

Traunstein Mo/Mi/Sa

- Erstes Schwimmen o. Eltern zw. 3-4,5Jahren
- Anfängerschwimmen ab ca. 4,5Jahren
- Fortgeschrittene Anfänger kann einige Meter schwimmen
- Flipper Club haben Seepferdchen/ Seeräuber/ Bronze

Sommerferien Freibad TS

- Anfängerschwimmen ab ca. 4,5Jahren
- Fortgeschrittene Anfänger kann einige Meter schwimmen

Juni-August

Leitgeringer See **Tittmoning**

- Anfängerschwimmen ab ca. 4,5Jahren

### **Schwangeren Aquafitness**

Montag abends auf Anfrage in Laufen in der Ruperti-Sauna

Alle Kurse nach Pfingsten können unter <https://chiemgau.schwimmschule-flipper.de/buchung/> ganz einfach gebucht werden.

#### **Kontaktdaten:**

**Julia Hollwedel, Standortleitung Chiemgau, Tel: 0049-151-12731821, Mail: [julia.hollwedel@schwimmschule-flipper.de](mailto:julia.hollwedel@schwimmschule-flipper.de)**

**Angebote  
im Landkreis  
Berchtesgadener Land**

Angebot: **Bindungsorientierte Eltern- und Erwachsenenberatung**

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern von Babys und Kleinkindern,  
Erwachsene / Paare mit Beziehungsproblemen

Themenschwerpunkte:

- Kindliches Verhalten und kindliche Emotionen verstehen
- Verstehen eigener Gefühle/Reaktionen in herausfordernden Situationen mit dem Kind
- Eigene Verhaltensmuster verstehen und nachhaltig ändern
- Aufarbeitung eigener (Kindheits-)Themen • Paarberatung (Konflikte, Eltern sein – Paar bleiben)

Ziele:

- Konfliktreduziertes Familienleben, Beziehungszufriedenheit
- gesunde emotionale Entwicklung des Kindes unterstützen

Qualifikationen:

- Psychologin, klin. Psychologin i.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Wissenschaftlerin am Early Life Care Institut / PMU Salzburg mit dem Forschungsschwerpunkt Eltern-Kind-Interaktion und Bindung über die Lebensspanne
- Dozentin für Entwicklungspsychologie an der Uni Salzburg
- ausgebildet in Eltern-Kind-Interaktionsanalyse und Bindungsdiagnostik

**Anbieter:**

Praxis für Interaktion und Bindung - Dr. Adelheid Lang, Ludwig-Zeller-Str.1, 83395 Freilassing, Tel. 0049/1573-3277538,  
Email: [contact@baby-coaching.com](mailto:contact@baby-coaching.com), Internet: [www.mag-so-nimmer.com](http://www.mag-so-nimmer.com) und [www.baby-coaching.com](http://www.baby-coaching.com)

# KRABELMUSIK & MUSIKABENTEUER

## SUSANNE STERNEMANN



Erleben Sie zusammen mit Ihrem Kind die Welt der Musik und fördern Sie dadurch die körperliche, seelische und die intellektuelle Entwicklung Ihres Kindes. Durch sanfte Bewegung, Tänze, Lieder, Sprechverse, Kniereiter und Fingerspiele und das Spielen auf altersgerechten Orff-Instrumenten können die Kinder zusammen mit ihrer Bezugsperson ihre eigene Stimme entdecken, ihre Körperwahrnehmung fördern und Freude an Musik und Bewegung entwickeln. Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben angeborene Fähigkeiten zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Der ganzheitliche Ansatz dieses Kurses möchte ohne Leistungszwang und in ruhiger Atmosphäre anregen, Musik in den Alltag zu integrieren und somit die von Natur aus gegebene musikalische Veranlagung behutsam und mit viel Spaß für Mama/ Papa und Kind zu wecken und zu entwickeln.

Angebote:

- **Krabbelmusik:** für Babys und Kleinkinder zw. 6 - 18 Monate,
  - ab Montag, 25.04.22, 8.40 - 9.25Uhr und 10.30Uhr -11.15Uhr im Haus der Kultur in Ainring (jeweils 10 Treffen)
  - ab Donnerstag, 28.4.22, 10 - 10.45Uhr im Pfarrheim St.. Nikolaus in Bad Reichenhall (jeweils 10 Treffen)
  
- **Musikabenteuer:** für Kleinkinder zw. 18 und 36 Monate
  - ab Montag, 25.04.22, 9.35 - 10.20Uhr im Haus der Kultur in Ainring (jeweils 10 Treffen)
  - ab Donnerstag, 28.04.22 9 - 9.45Uhr im Pfarrheim St. Nikolaus in Bad Reichenhall (jeweils 10 Treffen)

Infos und Anmeldung:

Kathol. Bildungswerk BGL

Tel. 08651/996 4910

Email: [info@bildungswerk-bgl.de](mailto:info@bildungswerk-bgl.de)

### Anbieter:

Musikabenteuer Sternemann, Susanne Sternemann (Dipl. Musikpädagogin), Email:  
[musik.sternemann@gmx.de](mailto:musik.sternemann@gmx.de), Tel. 0049/ 160- 5232199,  
Facebook: @ susanneSternemann



## ELTERNCAFE FREILASSING

Neue Leute kennenlernen, Raum für Eltern & Kind genießen, (Fach)Input rund um die Erziehung mitnehmen. Wir reden über Erziehung, Ernährung, Medienkonsum und alle anderen Themen, die Familien bewegen. Regelmäßig sind Expert:innen dabei. Eine Auszeit unter Gleichgesinnten mit ausgebildeten Stillberater:innen, altersgerechtem Spiel- und Bewegungsmaterial... reden, entspannen und kreativ austauschen.

**Das Elterncafé findet wöchentlich freitags, bis auf weiteres, in der Zeit von 9.00 – 12.00 Uhr im Werk71, Reichenhaller Str. 71 in 83395 Freilassing, außer in den Schulferien, statt.**

Weitere Infos und die genauen Termine findest Du unter <https://www.vhs-rupertiwinkel.de/programm/gesellschaft-leben/kurs/Elterncafe-Kleinkindgruppe/212105100F#inhalt>

Das Elterncafé ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Freilassing und ist kostenfrei. Es findet aktuell unter Einhaltung der 3G-Regel statt!

Ansprechpartnerin und Kursleitung:

Isabell Fehr  
BA of Social Science  
stellv. Stadtjugendpflegerin  
Fachbereichsleitung Familie  
Kinder- und Jugendbüro Stadt Freilassing  
Tel.: +49 (0) 8654/3099-490  
E-Mail: [isabell.fehr@freilassing.de](mailto:isabell.fehr@freilassing.de)



**Kinder & Jugendbüro**  
Stadt Freilassing



Volkshochschule  
Rupertiwinkel

## **BINDUNGSSTARKES FAMILIENLEBEN**

mit Ivana Feil

### **8-WÖCHIGE KURSREIHE: KINDER.BESSER.VERSTEHEN.**

Ab 04.05.2022, 8 Mal mittwochs, um 18:30 Uhr, online via Zoom

#### **Themen:**

- Emotionale Bedürfnisse unter der Lupe
- Werte als Familienkompass
- "Trotzphase" und Umgang mit Wutanfällen
- Aggressives Verhalten bei Kleinkindern
- Umgang mit Konflikten/Machtkämpfen
- Alternativen zu Strafen und Konsequenzen
- Kindergartenalltag inkl. Eingewöhnung
- Stolperfallen im Familienalltag



### **GRATIS ONLINE-FAMILIENCAFÉ: Kindergartenstart**

Am 02.06.2022, um 19:00 Uhr, online via Webex

#### **THEMENABENDE:**

- Kinder bindungs- und beziehungsorientiert begleiten
- So viel Freude, so viel Wut: Umgang mit starken Gefühlen bei Kindern
- Machtkampf war gestern

Jeder Themenabend dauert 3 Stunden und wird von Übungen und Reflexionen begleitet. Termine für die Themenabende werden gemeinsam vereinbart, sobald sich 4 Personen auf der Warteliste befinden.

#### **Zielgruppe:**

Jeder, dem ein liebevoller Umgang mit kleinen Menschen am Herzen liegt, ist herzlich willkommen.

#### **Qualifikationen:**

Bindungs- und beziehungsorientierte Familienbegleiterin  
Zertifizierte Kinder.Besser.Verstehen. Kursleiterin  
Mama von 2 Kindern

#### **Ort:**

kath. Pfarrheim der Stadt Laufen (Salzach) oder online via Zoom

#### **Versprechen von Ivana Feil:**

- Bei allen Veranstaltungen wird bindungs- und beziehungsorientiertes, wissenschaftlich fundiertes Wissen vermittelt.
- Der Austausch findet im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe statt.
- Das Ziel ist immer, dass ihr euren Familienalltag weniger stressig und dafür mit mehr Freude und Leichtigkeit beschreiten könnt.
- Der Fokus liegt auf einer vertrauensvollen, liebevollen Eltern-Kind-Beziehung.

### **Anbieter:**

Kleine Wunder. Große Persönlichkeiten. - Ivana Feil, Ivana.Feil@kleine-wunder.net, +43/ 676 - 91 22 234,  
[www.kleine-wunder.net](http://www.kleine-wunder.net)

# KANGATRaining

## EVI KORNELI



Kangatraining - ein vollständiges Ganzkörper Workout für junge Mütter, idealerweise nach oder auch parallel zur Rückbildungsgymnastik. Du wirst fit und Dein Baby macht mit - es ist kein Babysitter nötig!

Kangatraining ist auf die Bedürfnisse der Mütter nach der Schwangerschaft und ihre Babys / Kleinkinder abgestimmt. Gemeinsam wird der Beckenboden geschont und gestärkt!

Wir trainieren Rektus Diastase freundlich und zeigen Alternativübungen bei postnatalen Beschwerden wie Rückenschmerzen / Knieproblemen. Absolut tabu sind Sprünge, Crunches, gerader Plank, Stampfen.

Es kann jederzeit gestillt oder gefüttert werden, verwendet werden ergonomisch korrekte Tragehilfen (können für das Training kostenlos geliehen werden).

Selbst unruhige Babys entspannen durch die Schaukelbewegungen schnell und schlafen ein. Die Babys dürfen aber auch von der Matte aus zusehen. Eine Trage ist kein Muss.

Angebote:

Kangatraining indoor und outdoor, Reaktive Kanga mit Schwunghanteln aus der Physiotherapie, Papa Kanga als Events für die Väter und zur Entspannung der Mütter; Kanga on Wheel outdoor mit Kinderwagen oder Tragehilfe.

Coming soon: Pre Kanga für Schwangere - die moderne Schwangerschaftsgymnastik.

Kangatraining ist geeignet ab circa der 6. bis 10. Woche nach der Geburt nach positiven postnatalen Check beim Gynäkologen, idealerweise nach oder auch parallel zur Rückbildung. Vom Alter der Kinder her gibt es nach oben (fast) keine Grenzen. Die ältesten Kanga-Babys sind circa drei Jahre alt. Geschwisterkinder können nach Absprache mitgebracht werden.

Kangatraining mit Evi Korneli in Piding (immer freitags, 10 Uhr) und Berchtesgaden (immer montags, 10 Uhr).

Qualifikation: lizenzierte Kangatrainerin mit zahlreichen Fortbildungen, spezialisiert auf Schwangere und junge Familien

### Anbieter:

Kangatraining mit Evi Korneli, Tel. 0049/172 6930518, Email: [evi@korneli-net.de](mailto:evi@korneli-net.de),  
[evi@kangatraining.de](mailto:evi@kangatraining.de), [www.kangatraining.info](http://www.kangatraining.info)



**Jessica Schnugg**  
Mami Shape

### **mami sports® mit Babybauch**

Datum:

- 06.05.2022 – 08.07.2022 (10x)
- 29.07.2022 – 30.09.2022 (10x)
- 21.10.2022 – 23.12.2022 (10x)

Freitag: 15:15 – 16:15 Uhr\*\*\*

Preis: 159,-€

Adresse: Praxis Dr. med. Lienbacher Barbara,  
Rottmayrstraße 20, 83410 Laufen

### **ONLINE KURS:**

Datum:

- 04.05.2022 – 08.06.2022 (10x)
- 06.07.2022 – 10.08.2022 (10x)
- 14.09.2022 – 19.10.2022 (10x)

Mittwoch: 16 -17 Uhr

Preis: 159,-€

### **Mami Baby Workout**

Datum:

- 06.05.2022 – 08.07.2022 (10x)
- 29.07.2022 – 30.09.2022 (10x)
- 21.10.2022 – 23.12.2022 (10x)

Freitag: 09:30 – 10:30 Uhr\*\*\*

Preis: 159,-€

Adresse: Praxis Dr. med. Lienbacher Barbara,  
Rottmayrstraße 20, 83410 Laufen

### **ONLINE KURS:**

Datum:

- 04.05.2022 – 08.06.2022 (10x)
- 06.07.2022 – 10.08.2022 (10x)
- 14.09.2022 – 19.10.2022 (10x)

Mittwoch: 10:30 – 11:30 Uhr

Preis: 159,-€

### **Outdoor Mamis – Dein Workout mit dem Buggy**

Datum:

- 04.05.2022 – 08.06.2022 (6x)
- 06.07.2022 – 10.08.2022 (6x)
- 14.09.2022 – 19.10.2022 (6x)

Mittwoch: 9 -10 Uhr

Treffpunkt: Stadtpark Laufen (je nach Wetter)

Preis: 79,-

### **Eltern Kind - Tanzen Turnen Toben**

Datum: 03.05.22 - 19.07.22 (10x)

Uhrzeit: 15 - 15:45 Uhr

Alter: 2 - 4 Jahre (mit Mama oder  
Papa/Oma/Opa)

Kosten: 99,- €

Adresse: Musikheim Leobendorf, Au bei  
Stögen 2, 83410 Laufen



**Anmeldung/Info: [info@jessica-schnugg.de](mailto:info@jessica-schnugg.de)**

**Internet: [www.jessica-schnugg.de](http://www.jessica-schnugg.de)**

# CARRYME4BABY

LEILA SAID



Angebot:

Elternberatung - Frühgeborene bis Kleinkindalter

Zielgruppe:

Eltern mit Kind

Themenschwerpunkte:

- Trageberatung
- Schlafberatung
- Stillberatung
- Baby Led Weaning

Themen, die fast jedes Elternteil kennt. Die Schlaf,-und Stillproblematik, das Kind möchte nicht abgelegt werden und verweigert die Breikost. Alle Komponenten fließen zusammen und manchmal ist es alles andere als entspannt.

Die Beratung der Eltern besteht darin, sie in den Phasen der kindlichen Entwicklung zu begleiten und verschiedene bindungs-und bedürfnisorientierte Lösungswege zu finden. Gemeinsam versuchen wir zu ergründen und zu verstehen, warum Babys und Kleinkinder so sind, wie sie sind. Wichtig ist dabei, dass die Zusammenhänge und die darauffolgenden Reaktionen der Kinder verstanden werden. Mit der Beratung sollen Eltern in ihrer Elternrolle unterstützt und bestärkt werden und konkrete Angebote geschaffen werden, durch die der Alltag erleichtert wird.

Ziele:

- gesundes und ergonomisch richtiges Tragen
- Unterstützung beim Tragen von Frühgeborenen, Kinder oder Eltern mit Handicap
- bindungsorientierte Schlafberatung ohne Konditionierung
- richtige Handhabung der breifreien Kost
- Stillprobleme erkennen und Lösungswege finden
- Eltern -Kind Bindung stärken

Qualifikationen:

Leila Said: Gesundheits- und Krankenpflegerin, zertifizierte bindungsorientierte Schlafberaterin, Trageberaterin, zertifizierte Stillberaterin und Baby Led Weaning Beraterin

## Anbieter:

Carryme4baby - Leila Said, Email: [carryme4baby@web.de](mailto:carryme4baby@web.de), Tel. 0049/ 176 - 22 79 0581

[www.carryme4baby.de](http://www.carryme4baby.de)

## Kursangebote in Freilassing:

- **fitdankbaby Pre Kurs:** für Schwangere ab der 14 Schwangerschaftswoche, ab 22.06.22 um 18:30-19:30Uhr
- **fitdankbaby Mini Kurs:** für Mamas mit Babys ab 3 Monaten, ab 23.06.22 um 8:45-9:45Uhr

Beide Kurse gehen über 6 Einheiten und kosten 60€. Beide finden im Badylon Freilassing statt. Anmeldungen bei Verena Krause oder der VHS Rupertiwinkel.

## Kursangebote in Bad Reichenhall:

- **fitdankbaby Outdoor Kurs:** ab 24.06.22 von 16:00-17:00 Uhr, im Park hinter der Rupertustherme. Der ist für alle Mamas mit Baby ab 3 Monaten. Hierfür wird ein Kinderwagen/Buggy benötigt. Es sind 6 Einheiten für 54€.
- **fitdankbaby Pre Kurs:** für Schwangere im alten Feuerwehrhaus in Reichenhall, ab 24.06.22 von 17:30-18:30, der Kurs geht auch über 6 Einheiten und kostet 60€. Anmeldungen über Verena Krause oder über die VHS Bad Reichenhall.



# **Angebote in Salzburg Stadt**

# VEREIN JOJO FÜR PSYCHISCH BELASTETE FAMILIEN



Wenn ein Familienmitglied psychisch sehr belastet oder erkrankt ist, bedeutet dies für die gesamte Familie eine große Herausforderung. Unser Anliegen ist es, Kinder in den Fokus zu rücken, deren Eltern oder Geschwister psychisch erkrankt sind. Denn die Kinder und ihre Bedürfnisse können in psychisch belasteten Familien oftmals nicht mehr so wahrgenommen werden, wie sie es brauchen würden, um selbst gesund aufzuwachsen und sich gut entwickeln zu können.

Für Familien mit Babys und Kleinkindern bietet der Anbieter im Bundesland Salzburg folgendes an:

## **„Willkommen im Leben“**

im Pinzgau, Flachgau und der Stadt Salzburg

In diesem Programm unterstützen wir psychisch belastete oder erkrankte Mütter ab der Schwangerschaft bis längstens zum 3. Geburtstag ihres Kindes. Wir stärken die Mütter soweit, dass sie den Alltag mit ihrem Baby trotz der Erkrankung gut bewältigen und eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufbauen können. Die Begleitung findet je nach Bedarf zwischen einmal wöchentlich und einmal monatlich bei den Familien zuhause statt. Die Kosten belaufen sich auf EUR 30,- pro Monat (ermäßigter Tarif) bis EUR 55,- pro Monat (Normaltarif). „Willkommen im Leben“ wird im Pinzgau, Flachgau und der Stadt Salzburg angeboten.

## **„Eltern stark machen“ & „Ich, Du, Wir – unsere Welt“**

Mit dem Angebot „Eltern stark machen“ richten wir uns an erwachsene Angehörige – also Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln etc. – aus psychisch belasteten Familien mit Kleinkindern. Ziel der Beratung ist es, ein familiäres Netzwerk zu schaffen, in dem die Kinder gesund aufwachsen und sich gut entwickeln können.

Mit Kindern ab etwa 4 Jahren kann dann bereits – alters- und entwicklungsgerecht – über die psychische Erkrankung des Elternteils gesprochen werden. Dies ist Teil unseres Angebotes „Ich, Du, Wir – unsere Welt“. Ziel ist es, innerhalb der Familie eine gemeinsame Sprache über die Erkrankung zu entwickeln. Eltern- und Familiengespräche sowie Einzeltermine mit den Kindern sorgen dafür, dass die Familien besser mit der psychischen Erkrankung umgehen lernen. Der Aufbau von Ressourcen für die Kinder und Familien ist wesentlicher Teil der Begleitung.

**„Eltern stark machen“ und „Ich, Du, Wir – unsere Welt“ wird in allen Regionalstellen angeboten. Die Beratung ist kostenfrei, bis zu 15 Beratungsstunden sind möglich.**

### **Anbieter:**

Verein JoJo - für psychisch belastete Familien, Lessingstr. 6, 5020 Salzburg,  
Tel. 0043/662-882252-11, Handy: 0043/ 664-1633497,  
[www.jojo.or.at](http://www.jojo.or.at) oder [www.willkommenimleben.at](http://www.willkommenimleben.at)



# BABYCOACH - KURSE VOR UND NACH DER GEBURT

DR. BEATA SACHA-BIELOW



## BECKENBODENTRAINING VOR UND NACH DER GEBURT

- MAM1: Beckenboden Training in der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung (ab dem 2. Trimester), Dauer: 5 Einheiten á 60min Preis: € 99 pro Pers. Teilnehmer: max. 6 Pers., Nächste Kursstarts: 11.05.2022, immer mittwochs 9:00-10:00 Uhr 22.06.2022, immer mittwochs 9:00-10:00 Uhr
- MAM2: Beckenboden Training nach der Geburt (ab ca. 6-8 Wochen nach der Geburt), Dauer: 6 Einheiten á 75min Preis: € 123 pro Pers. Teilnehmer: max. 6 Pers mit Baby, Nächste Kursstarts: 04.04.2022, immer montags von 10:30-11:45 Uhr 13.06.2022, immer montags von 10:30-11:45 Uhr
- MAM3: Beckenboden Training Grundkurs für Frauen (ab ca. 4-6 Monate oder später nach der Geburt), Dauer: 6 Einheiten á 75min Preis: € 123 pro Pers. Teilnehmer: max. 6 Pers. mit Baby, Nächster Kurs: 11.05.2022, immer mittwochs von 10:30-11:45 Uhr

## ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN

- Spielgruppe für Eltern & Baby von ca. 3-12 Monaten VORMITTAG I Dauer: 6 Einheiten á 90min Preis: € 118 pro Elternteil inkl. Baby Teilnehmer: max. 8 Pers. + Baby Nächster Kurs: 17.05.2022, immer dienstags von 9:00-10:30 Uhr
- Spielgruppe für Eltern & Baby von ca. 3-12 Monaten VORMITTAG II Dauer: 6 Einheiten á 90min Preis: € 118 pro Elternteil inkl. Baby Teilnehmer: max. 8 Pers. + Baby Nächster Kurs: 17.05.2022, immer dienstags von 11:00-12:30 Uhr
- Spielgruppe für Eltern & Baby von ca. 3-12 Monaten NACHMITTAG Dauer: 6 Einheiten á 90min Preis: € 118 pro Elternteil inkl. Baby Teilnehmer: max. 8 Pers. + Baby Nächster Kurs: 17.05.2022, immer dienstags von 13:00-14:30 Uhr

## DUNSTAN BABYSPRACHE WORKSHOP

- Kurs Babysprache (gerne auch mit Baby oder Geschwisterkindern) Dauer: ca. 2,5h Preis: 54,60 € pro Pers., oder 69€ pro Paar Teilnehmer: max. 6 Personen oder 4 Paare Nächste Kursstarts: 05.05.2022, Donnerstag 18:00-21:00 Uhr, ONLINE LIVE VIA ZOOM 09.06.2022, Donnerstag 18:00-21:00 Uhr, ONLINE LIVE VIA ZOOM 07.07.2022, Donnerstag 18:00-21:00 Uhr, ONLINE LIVE VIA ZOOM

## TRAGEBERATUNGS WORKSHOP

- Workshop "Babytragen" Inhalt: Tragen, Tücher, Tragehilfen - Babytragesysteme Dauer: 1 Einheiten ca. 2,5-3h Preis: € 42 pro Pers. (inkl. Skriptum) Teilnehmer: max. 6 Pers., Nächster Kurs: laufende Kurse zu unterschiedlichen Kurszeiten

BabyCoach - Dr. Beata Sacha-Bielow, A-5020 Salzburg, Email: [info@babycoach.at](mailto:info@babycoach.at),  
Tel. 0043/699-81850477, [www.babycoach.at](http://www.babycoach.at)

## MALORT SALZBURG



### Das etwas andere Malatelier!

... zum Malen brauchst du kein Können -  
nur Freude am Spiel mit Pinsel und Farbe!

Der Malort Salzburg, im Salzburger Nonntal gelegen, ist ein besonderer Ort, ein Ort voller Kreativität und Phantasie. In der Mitte steht der Palettentisch mit seinen 18 leuchtenden Farben. Die vielen bunten Spuren an der Wand erzählen von über 40 Jahren Geschichte, denn ... einmal pro Woche treffen sich Kinder Jugendliche und Erwachsene hier zum Spiel mit Pinsel und Farbe rund um den Palettentisch! Anders als in herkömmlichen Malkursen gibt es im **MalSPIEL** weder Motivvorgabe noch Bewertung. Im MalSPIEL steht der freudvolle Umgang mit Pinsel und Farbe, sprich der Prozess des Malens an sich im Vordergrund

### Jahresangebot

- wöchentliches Malspiel Montag & Donnerstag, altersgemischt
- monatliches Malspiel Ein Samstag/ Monat, Erwachsene
- individuelle Kooperationen mit Kindergärten und anderen pädagogischen Einrichtungen auf Anfrage

### Ferienangebot

- Schnuppermaltage 11.7. - 13.7.22, ab 5 Jahre
- Ferienwoche 18.7. - 22.7.22, ab 5 Jahre
- Zeichenkurs mit Anna 25.7. - 29.7.22, ab 9 Jahre

Mehr Infos unter: [www.malort-salzburg.at](http://www.malort-salzburg.at)

Malort Salzburg, Nonntaler Hauptstrasse 20 , 5020 Salzburg, [info@malort-salzburg.at](mailto:info@malort-salzburg.at)





# ALLES RUND UM(S) BABY & ELTERN SCHAFT

## CHRISTINE LINDINGER

### BABYMASSAGEKURS

#### LIEBE UND VERTRAUEN ÜBER SEINE HÄNDE WEITERGEBEN

Die Babymassage fördert unter anderem das allgemeine Wohlbefinden, lindert Bauchprobleme oder löst diese. Sie fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Ganz wunderbar ist es, dass die Babymassage eure Eltern-Kind-Bindung auf diese feine Art und Weise noch mehr fördert und stärkt. Verwöhnt euer Baby, Kind so richtig mit eurer Liebe und Zärtlichkeit und genießt diese gemeinsame so innige Zeit, denn sie werden so schnell groß.

zu je 5 Einheiten/ Woche: 06.05.22 - 03.06.22, jeweils 1 Freitag sowie vom 17.06.22 - 15.07.22, jeweils 1 Freitag  
Für Paare finden die Kurse am Abend um 17:30/18:00 Uhr statt und es gelten die gleichen Termine bzw. die individuellen Vereinbarungsmöglichkeiten.

### BABYPFLEGEKURS FÜR WERDENDE ELTERN

#### ZUM LEBEN MIT DEM NEUGEBORENEN UND KIND

Mit diesem Kurs werden eure elterlichen Kompetenzen gestärkt und eure Intuition, das Bauchgefühl sensibilisiert. So gestärkt, entwickelt ihr mehr Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit eurem Baby, könnt feinfühlig seine individuellen Bedürfnisse erkennen und gut darauf reagieren. Angesprochen und geübt werden u.a. folgende Themen: Bedürfnisse des Babys, Schlafen, Tragen, Wickeltechniken, Bademöglichkeiten u.v.m.

Termin: 19.05.22, 18 - ca. 21Uhr

Für werdende Großeltern werden auf Anfrage gerne eigene Babypflegekurstermine angeboten.

### STILLVORBEREITUNGSKURS WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT - PAARE ERWÜNSCHT

Wir üben mit einer Puppe die verschiedenen Stillpositionen, die richtige Anlege- u. Saugtechnik und die Kolostrum Massage. Zudem erfährt ihr viel Wissenswertes rund um die natürlichste Ernährung der Welt, das Wunderwerk Muttermilch.

Gut informiert könnt ihr so möglichen, anfänglichen Stillschwierigkeiten entgegenzutreten und eine harmonische Stillbeziehung genießen.

Termin: 05.05.22, 18- ca. 21Uhr

#### Qualifikationen:

- Diplomierte Kinderkrankenschwester (DKKS), Still- u. Laktationsberaterin,
- Babymassagekursleiterin,
- Babypflegekurse für werdende Eltern und Stillvorbereitungskurse für Paare während der Schwangerschaft,
- Babypflegekurse für werdende Großeltern,
- Elternberatung Thalgau (derzeit ruhend), Berndorf, Nußdorf
- Klangmassagen für Babys und Kinder;
- Traditionelle Europäische Heilkunde
- TEH-Praktikerin;
- Kinder-TUINA,
- LOW-Laser-Behandlungen für Mutter und Kind

#### ANBIETER:

**Alles rund um(s) Baby & Elternschaft -  
Christine Lindinger,  
Tel. 0043/ 676-722 14 21 Email:  
christine.lindinger@drei.at oder  
christine.lindin@gmail.com;  
[www.baby-und-Elternschaft.at](http://www.baby-und-Elternschaft.at)**

## KOSTENLOSE ANGEBOTE VOR UND NACH DER GEBURT

Elternwerden ist eine schöne und aufregende Zeit. Das Elternsein bringt Freuden und auch Herausforderungen, es ist eine Zeit der Veränderungen mit kleineren und größeren Fragen und Anliegen. Die Elternberatung – Frühe Hilfen begleitet Sie gerne in diesen bewegten Zeiten und bietet Ihnen Information, Beratung und Unterstützung bei all Ihren Fragen und Anliegen, individuell, diskret und vertraulich.

Sie haben Fragen?

- Während der Schwangerschaft
- zum Stillen und zur Ernährung
- Wachstums- und Gewichtskontrolle
- Hilfe bei Regulationsproblemen
- Erziehungsfragen ...

Wenden Sie sich an das multiprofessionelles Team

Angebote:

- **Schwangerschaft und Geburt**
- **Elternberatungsstunde n Rückbildungsgymnastik**
- **sozialarbeiterische und psychologische Einzelberatung**
- **Elternsprechstunde für Schreibabys n Gruppenangebote**
- **birdi - Information und Begleitung für Familien**

Kontaktmöglichkeiten:

- Anrufen (0662 8042-2887) oder gleich eine ihrer Stellen aufsuchen.
- Internet unter: [www.salzburg.gv.at/elternberatung](http://www.salzburg.gv.at/elternberatung)
- facebook: [www.facebook.com/elternberatung.salzburg](https://www.facebook.com/elternberatung.salzburg)

### ANBIETER:

Elternberatung Land Salzburg, Email: [elternberatung@salzburg.gv.at](mailto:elternberatung@salzburg.gv.at),  
Tel. 0043/ 662 - 8042-2887

Bei BirthDay Salzburg erwartet euch ein vielfältiges Angebot an Kursen, Workshops, Cafés, Einzelbegleitung und Therapie für die Schwangerschaft und die Zeit mit Baby und Kleinkind in Präsenz, hybrid oder online. In finanziell schwierigen Situationen könnt ihr um eine Unterstützung ansuchen. Diese Maßnahme wird aus Mitteln des Landes Salzburg gefördert.

## **Gruppenangebote speziell in der Schwangerschaft**

- Geburtsvorbereitungskurs für Paare - Sa und So 14. und 15.5. 9:00-13:00
- Positive Birth® - mentale Geburtsvorbereitung - Do 21.4.-19.5. 9:00-11:00
- Stillvorbereitung (online) - Fr 29.4. 17:00-19:30
- Vater werden - Di 10.5. 19:00- ca. 21:00
- Was brauchen die großen Geschwister jetzt? (hybrid) - Di 28.6. 20:00- ca. 22:00
- Yoga in der Schwangerschaft (Bergheim) - Di 17.5.-5.7. 19:15-20:30
- Yoga mit Babybauch (Anif) - Mi 25.5.-22.6. 9:00-10:00

## **Gruppenangebote in der Baby- und Kleinkindzeit**

- „Absolut Tragbar“ - Tragehilfen, Tücher & Co.(hybrid) - Fr 20.5. 15:00 ca 2-2,5h
- Achtsam abstillen (hybrid) - Sa 2.4. 9:00 oder Do 19.5. 20:00 ca. 2-2,5h
- artgerecht® entspannt durch die Babyzeit (0-2 Jahre, hybrid) - Sa 9.4. 9:00 oder Do 2.6. 20:00 ca. 2-2,5h
- artgerecht® entspannt durch die Kleinkindzeit (1-6 Jahre, hybrid) - Do 5.5. 20:00 oder Sa 25.6. 9:00 ca. 2-2,5h
- BabyCafé (0-4 Jahre) - Mi 6.4., 4.5. oder 1.6., 9:30-11:00
- Beckenbodentraining mit der Hebamme ohne Baby - Di 10.-31.5. 16:00-17:00
- Der ganz normale Wahnsinn... eigene Bedürfnisse und Familie (hybrid) - Sa 14.5. 9:00 oder Do 30.6. 20:00 ca. 2-2,5h
- Festes Futter, fertig, los! Beikost ganz einfach! (hybrid) - Do 21.4. 20:00 oder Sa 11.6. 9:00 ca. 2-2,5h
- Mama-Baby-Yoga - Mo 16.5.-4.7. 9:00-10:00
- PEKiP® für Eltern mit Babys im ersten Jahr - Do 21.4.-7.7. 10:30-12:00
- Pilates und Entspannung für Mama&Baby - Di 26.4.-24.5. oder 31.5.-5.7. 10:00-11:00
- Pilates und Entspannung im Park Mama&Baby - Do 2.6.-7.7. 10:00-11:00
- Rhythmikwerkstatt – Musik mit allen Sinnen - Fr 22.4.-20.5. 11:00-12:00
- Rückbildung mit Baby - Do 7.4.-5.5. oder 30.6.-28.7. 11:00-12:30
- Schlaf, Kindlein schlaf... (hybrid) - Sa 30.4. oder 18.6. 9:00 ca. 2-2,5h
- Wir stillen noch! - Di 5.4. 17:00-18:30
- Yoga – Begegnungsraum für Mama/Papa und Kind - Mo 4.4.-4.7. 10:15-11:15

## **Immer passend: Zeit für mich**

- Frauenkreis - Do 21.4.-2.6. oder 9.6.-14.7. 9:30-11:00
- Glücksyoga für Mamas - Mi 6.4.-22.6. 19:30-20:30
- Qigong für Frauen - Do 12.5.-30.6. 17:30-18:45
- Endlich - Zeit für mich! - Fr 22.4.-3.6. oder 10.6.-15.7. 9:30-10:30

## Angebote für Familien der Stiftung Mozarteum



### **Mittendrin-Konzerte für Familien mit Kindern bis 4 Jahren**

Bei uns sind die kleinen und großen Zuhörer\*innen immer mittendrin im Geschehen: es darf mitgesungen und mitgetanzt oder gemütlich auf Polstern sitzend nur zugehört werden. Instrumente, Gesang, Sprache und bewegte Momente schaffen gemeinsame Konzerterlebnisse für die Allerjüngsten und deren Eltern.

### **Nächste Termine:**

23. und 24. April, 11 und 16 Uhr, Villa Vicina, Schwarzstraße 30  
„Vorhang auf... für Stimme und Klavier!“

Konzept und Moderation Doris Valtiner

In Kooperation mit dem Orff Institut der Universität Mozarteum Salzburg

Karten (Erwachsene € 15,-, Kinder € 5,-):  
<https://mozarteum.at/klangkarton-konzerte/tickets@mozarteum.at>  
Tel. +43 – 662 87 31 54 (Mo – Fr 10 bis 13 Uhr)

### **Führungen in Mozarts Geburtshaus in den Osterferien**

Wie lebte die Familie Mozart? Was haben sie gegessen? Wie verbrachten sie ihre Freizeit? Welche Instrumente spielten die Kinder? 26 Jahre lang lebte die Familie Mozart in diesem Haus in der Getreidegasse. Wolfgang Amadé Mozart und seine Schwester Maria Anna („Nannerl“) wurden hier geboren. In dieser Führung erfährt man Spannendes über den Alltag und die gemeinsamen musikalischen Reisen der Familie Mozart durch Europa. Die Führung ist im Eintrittspreis enthalten.

### **Termine:**

12. und 14. April, 15 Uhr, Mozarts Geburtshaus  
„Könige, Geigen und Flöte“ – Familienführung  
Anmeldung: [museum.service@mozarteum.at](mailto:museum.service@mozarteum.at)

## **Beratung, Coaching, Workshops, Webinare für Frauen im Berufsleben**



### **Angebot**

Infofrühstück und Workshops

### **Zielgruppe**

Werdende Mütter und junge Mütter, Wiedereinsteigerinnen

### **Damit der Wiedereinstieg gelingt: Infofrühstück**

Dienstag, 19. April, 3. Mai, 17. Mai, 31. Mai, 14. Juni, 28. Juni jeweils von 9 bis 11 Uhr

Weiterbildung: Möglichkeiten und Förderungen

Kontakt halten zum/zur Arbeitgeber\*in

Wiedereinstieg organisieren

Jobsuche mit Kind: gibt es Unterstützungen?

Wie finde ich einen Betreuungsplatz für mein Kind?

Wer fördert Kosten der Kinderbetreuung?

Buchen Sie im Anschluss Ihre kostenlose Einzelberatung.

### **Workshop: Beruflich am Ball bleiben**

Der berufliche Wiedereinstieg nach einer intensiven Familienzeit ist oft geprägt von einem „Hausfrauenkomplex“: Selbstzweifel, mangelndes Selbstbewusstsein und die Frage, wie und ob man beruflich überhaupt noch einmal durchstarten kann. Begleitung und Planung helfen bei der Umsetzung. Neben einem guten sozialen Netz ist wichtig, dass der berufliche Wiedereinstieg ein Familienprojekt ist, das gemeinsam mit dem/ der Partner\*in getragen wird. Denn die Rückkehr in den Beruf ist kein Frauenthema.

Termine: Mittwoch, 18. Mai, 9–11 Uhr, Frau & Arbeit Stadt Salzburg

Donnerstag, 2. Juni, 13–15 Uhr (online via Zoom)

### **Karenz und dann?**

Infofrühstück werdende und junge Mütter

Dienstag, 19. April, 3. Mai, 17. Mai, 31. Mai, 14. Juni, 28. Juni jeweils von 9 bis 11 Uhr

Vorbereitung auf die neue Familiensituation

Was sollten Sie rechtlich vor der Geburt über die Karenz wissen?

Detailinfos über Ihre finanziellen Möglichkeiten

Wie unterstützen die Beraterinnen von Frau & Arbeit

Buchen Sie im Anschluss Ihre kostenlose Einzelberatung.

### **Workshop: Meine Ressourcen. Meine Grenzen.**

Das Baby ist da und nichts ist mehr, wie es war. Die gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Familienzuwachs. Neben der Versorgung von Baby und Kind(ern), Haushalt, Amtswegen und Familie kommen Ihre Bedürfnisse naturgemäß zu kurz. Damit die vielen Anforderungen nicht in Überforderung enden, ist der Blick auf die eigenen Ressourcen hilfreich. Nach dem Motto: Geht's mir gut, geht es auch meinem Kind gut.

Termin: Mittwoch, 20. April, 13–15 Uhr (online via Zoom)

## Beratung, Coachings, Workshops & Webinare



### Angebot

Vernetzung, Freizeitangebot, Workshops und Webinare  
Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich an.

### Zielgruppe

Alleinerziehende, Getrennterziehende und Patchworkeltern

### ANGEBOT

Einzelberatung & Coaching

Im Einzelcoaching (persönlich oder telefonisch) können Sie gemeinsam mit der Beraterin neue Wege finden, Lösungen überlegen und persönliche Stärkung erfahren. Auch Fragen zu Ihrer finanziellen Situation, zu Beruf bzw. beruflichem Wiedereinstieg, Kinderbetreuung und Unterstützung bei der Bewältigung belastender Situationen finden im Einzelcoaching Raum.

### Ausflüge & Workshops

Freizeitangebot für Eltern mit ihren Kindern: „Besuch am Bauernhof“ (Wals bei Salzburg)  
23.04.2022, Nachmittagsausflug, Begleitung: Isolde Bertram

Treffen/ Workshop St. Virgil Salzburg: „Welche Rolle(n) spiele ich?“  
07.05.2022, 15:00 bis 17:00 Uhr, Referentin: Isolde Bertram  
Kostenlose Kinderbetreuung während der Veranstaltung

Freizeitangebot für Eltern mit ihren Kindern: "Eintauchen in die Welt der Töne und Klänge"  
(Mönchsberg Salzburg)  
20.05.2022, 15:00 bis 17:30 Uhr, Begleitung: Claudia Oberhuemer

Gruppenberatung: „Zusammen statt allein“  
03.06.2022, 15:00 bis 17:00 Uhr, Begleitung: Claudia Oberhuemer  
Frau & Arbeit, Sterneckstr. 31/3. Stock, Seminarraum bzw. ONLINE

Treffen/ Workshop St. Virgil Salzburg  
„Leben als Alleinerziehende, Getrennterziehende, Patchworkeltern“  
11.06.2022, 15:00 bis 18:00 Uhr, Referentin: Isolde Bertram  
Kostenlose Kinderbetreuung während der Veranstaltung

Freizeitangebot für Eltern und ihren Kindern: „Fahrt zum Dorf der Tiere nach Abersee“  
25.06.2022, Ganztagsausflug, Begleitung: Claudia Oberhuemer

### Information & Anmeldung

Isolde Bertram, i.bertram@frau-und-arbeit.at, +43 662 88 07 23-19  
Claudia Oberhuemer, c.oberhuemer@frau-und-arbeit.at



## KINDERN BEGEGNEN - DEN ÄUSSEREN WIE DEN INNEREN

Du möchtest

- ...mehr Leichtigkeit und Gelassenheit für deine Familie?
- ...deinem Kind auf Augenhöhe begegnen?
- ...deine „Fehler“ lieben lernen?
- ...dein Kind in allen Lebensphasen bedürfnis- und beziehungsorientiert begleiten?
- ...Kritik von außen gelassener begegnen?
- ...dein Kind in seinem Sosein sehen und unterstützen?

Ich begleite dich

- ...von der Erziehung zur Beziehung!
- ...von „Kinder brauchen Grenzen“ zur Gleichwürdigkeit!
- ...von „allen und allem gerecht werden wollen“ zur authentischen Elternschaft!
- ...von Selbstaufgabe und Verausgabung zur Achtsamkeit und Selbstmitgefühl!
- ...von „rosarot und himmelblau“ zur Wahlfreiheit für Kinder!

...weil es immer um die Menschen geht!

Elternbegleitung und Elternbildung

**familylab** - Training

Lebens- und Sozialberatung (i.A. unter Supervision)

*Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen*

Antje Thomer - Kindern begegnen,

Tel. +43 (0670) 6079768

[kontakt@antjethomer.com](mailto:kontakt@antjethomer.com)

[www.antjethomer.com](http://www.antjethomer.com)



# **Angebote im Salzburger Flachgau**

## **Stoffwindelberatung:**

Du möchtest

- etwas für die Umwelt tun?
- deinem Baby die Chemie nicht direkt auf den Genitalbereich klatschen?
- dein Geldbörserl schonen?
- deine Mülltonne nicht auch noch mit Windeln füllen?

Dann ist das Wickeln mit Stoff für dich die passende Alternative.

Auch Stoffwindeln haben sich weiterentwickelt und sind ganz leicht in der Handhabung. Ich zeige dir gerne was es am Stoffmarkt alles gibt und was du bei den unterschiedlichen Systemen bedenken solltest. Wir schauen gemeinsam was Du und dein Baby brauchen

Vorteile von Stoffis:

- Einmalige Anschaffung
- kaum Müllaufkommen = ökologisch
- Gesunde Haut- und Hüftentwicklung
- Auswahl aus verschiedenen Systemen – auch Papa und Oma schaffen das!
- tolle Designs

**Einzel-, Gruppenberatungen und Workshops im Flachgau, Salzburg Stadt und Bezirk Braunau oder auch Online**

## **Babymassage:**

Bindung durch sanfte und liebevolle Berührungen. Ich zeige dir Möglichkeiten, wie du dein Baby massieren kannst. Einfach weil es deinem Baby und dir gut tut oder um beispielsweise die Verdauung zu unterstützen. Einzel- und Gruppeneinheiten auf Anfrage.

## **PEKiP© - Prager-Eltern-Kind-Programm:**

In diesem Gruppenangebot für Eltern mit ihrem Baby begleite ich euch mit Spiel- und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr des Babys. Dazu findest du auch mehr hier auf Seite 22. Meine Kurse starten laufend in Berndorf bei Salzburg. Der nächste Kurs für Dezember, Jänner, Februar Babys startet am 22. April.



(c) Blümchen

### **Begleite dein Kind in ein selbstbestimmtes Leben!**

Wenn ihr als Eltern gut vorbereitet sein möchtet, es im Familienleben ruckelt oder du ganz einfach einen liebevollen und entwicklungsfördernden Umgang mit deinem Kind im Fokus behalten willst - dann bin ich für dich da!

Nach dem Grundsatz: „Einen Menschen zu lieben heißt, ihn so zu sehen, wie er gemeint ist“ begleite und berate ich Eltern im Bundesland Salzburg, sowie dem Bayerischen Grenzgebiet. Möglich sind Workshops in Gruppen oder Einzelberatungen - gerne auch online oder bei dir zu Hause.

**Kostenlose Infoabende (online) zu meinem Angebot:**  
**20. April, 10. Mai, 09. Juni - jeweils von 20:15 - 21:00 Uhr**

### **Du wirst Mama, du wirst Papa...**

Das Format „In liebevoller Erwartung“ richtet sich an werdende Eltern, die gemeinsame Ziele von Beginn an klar definieren wollen und herausfinden möchten, wie ihr Verhalten und ihre Prägungen das Verhalten ihres Kindes beeinflussen können.

**Nächste Termine: 11.05.22 und 14.06.22 jeweils 19:30 - 22:00 Uhr**

### **Vom Kleinkind bis ins Grundschulalter...**

Family-Support-Elternkurse für eine liebevolle Erziehung

Das präventive Angebot bietet Eltern eine frische Perspektive im Erziehungsalltag und gibt ihnen Sicherheit im alltäglichen Umgang mit ihrem Kind. Erarbeitet werden die Inhalte in unterschiedlichen Formaten - unabhängig davon, ob du den Austausch in der Gruppe suchst oder den Workshop lieber privat bei dir zu Hause hast: es steht stets deine individuelle Familiensituation im Mittelpunkt (weitere Infos: [www.famba.at](http://www.famba.at))

### **Nächste Termine für Gruppenworkshops:**

- 29.04.22, 14:45 - 18:00 Uhr, 4-teilige Workshopreihe wöchentlich bis 20.05.
- 02.05.22, 20:00 - 22:00 Uhr, 6-teilige Workshopreihe, Folgetermine: 09.05., 16.05., 23.05., 30.05. und 13.06.

### **Anbieter:**

FamBa Elternbildung und Erziehungsberatung, Sandra Brückl-Kleinhappl, Tel.: +43 664 7513 3640  
[sandra@famba.at](mailto:sandra@famba.at), A-5201 Seekirchen, [www.familieinblance.at](http://www.familieinblance.at)

# PEKiP® IM LAND SALZBURG

JOHANNA ANGELMAIER, KATHARINA EDER, MELANIE HERGER,  
LAURA KRISCH, JULIA SOMMER UND CHRISTINA PITTNER



Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Euer Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. Ihr als Eltern möchtet euer Kind in dieser Zeit angemessen begleiten und habt selber einige Fragen? In der PEKiP-Gruppe hat euer Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist in einem wohlig warmen Raum auszuprobieren - und zwar ohne einengende oder störende Kleidung. Ihr Eltern könnt euch mit anderen Eltern und der Gruppenleitung (Pädagoginnen mit Zusatzausbildung) austauschen und bekommt Antworten, Anregungen und Unterstützung.

## PEKiP BEGLEITET EUCH UND EUER BABY DURCH DAS ERSTE LEBENSJAHR.

### Ab April 2022 starten wir neue Gruppen:

- in der Stadt Salzburg: Taxham (Wohnquartier Rosa Zukunft)
- im nördlichen Flachgau: Berndorf (Haus der Musik) und Hallwang (Seniorenheim)
- im südlichen Flachgau: Grödig (Vita Zen)

Alle Informationen zu Terminen und Anmeldung findet ihr unter:  
[WWW.ELTERN-KIND-KURSE-SALZBURG.WEBNODE.AT](http://WWW.ELTERN-KIND-KURSE-SALZBURG.WEBNODE.AT)



### Die PEKiP-Gruppenleiterinnen in Salzburg und Umgebung:

Johanna Angelmaier, Katharina Eder, Melanie Herger, Laura Krisch, Christina Pittner und Julia Sommer  
<https://eltern-kind-kurse-salzburg.webnode.at> | Mail: [eltern-kind-kurse-salzburg@gmx.at](mailto:eltern-kind-kurse-salzburg@gmx.at)

- **Pikler®SpielRaum im Garten in Anthering**

In den warmen Monaten ab ca. Mitte Mai gibt es ein Gruppenangebot im SpielRaum-Garten in Anthering. Die Termine sind einzeln buchbar, da die Tage aufgrund der Witterungssituation individuell vereinbart werden. Die Gruppen sind möglichst altershomogen und finden in der Regel an zwei Tagen der Woche (im Normalfall Montag und Donnerstag, bei Wetterunsicherheit unter Umständen auch an anderen Wochentagen) sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag statt. Die Dauer der Gruppen variiert je nach Alter zwischen 60 und 90 Minuten.

### **Was ist ein Pikler®SpielRaum?**

In einer altersgemäß vorbereiteten Umgebung kann das Baby oder Kleinkind von sich aus aktiv werden und die Bewegungsgeräte sowie die Spielmaterialien erkunden. Dabei kommen die Kinder natürlich in Kontakt miteinander.

Im Garten wird die vorbereitete Umgebung ergänzt mit feinem, trockenem Rieselsand, bei wirklich warmen Wetter auch mit Wasser.

- **Restplatz in Baby-SpielRaum-Gruppe**

Bis zum Beginn des Garten-SpielRaumes gibt es noch einen Platz in der Babygruppe am Montag, 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr in Oberndorf (Für ein Baby mit Geburtsdatum von ca. Mai bis ca. September 2021). Nähere Infos per Mail oder Telefon.

- **Online-Vortrag zum Theman „Warum unsere Kinder Grenzen testen und wie wir damit umgehen können“**

am Dienstag, den 26. April 2022 um 20 Uhr via Zoom

Wie können wir Eltern unsere eigenen persönlichen Grenzen wahren ohne dabei die Grenzen unserer Kinder zu verletzen? Wie ist es möglich in der Führungsrolle zu bleiben ohne in einen Machtkampf zu geraten? Wie finden wir das richtige Maß zwischen Freiheit und Grenzen für unsere Kinder?

Kostenbeitrag: Euro 10,00 mittels Überweisung, danach wird der Link übermittelt

Information und Anmeldung via Telefon oder Mail

- **Beratungsangebot „Walk and Talk“ für Schwangere und Eltern insbesondere von Babies und Kleinkindern**

Bei einem gemeinsamen Spaziergang körperlich und geistig in Bewegung sein. Themen können beispielsweise sein: Wo sind meine Grenzen im Zusammensein mit meinem Kleinkind insbesondere in der Autonomiephase, bei Geschwisterkonflikten? Wie können schwierige „Übergänge“... sowohl in der Familie als auch darüber hinaus für das Kind einfacher und annehmbarer gestaltet werden?... Welches Thema beschäftigt Dich? Anna Baumann-Biribauer freut sich auf deine Kontaktaufnahme!

Näheres gerne per Mail oder Telefon!

### Anbieter:

Anna Baumann-Biribauer

Pikler@Kleinkindpädagogin

Pikler@SpielRaum-Leiterin

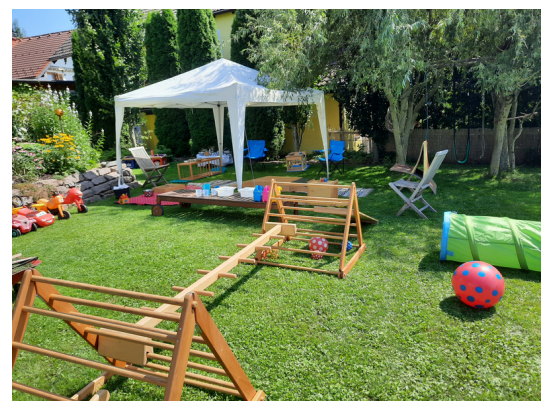
Mobil: 0699-12110742

annabaumann@gmx.at

[www.spielraum-anthering.at](http://www.spielraum-anthering.at)

<https://www.facebook.com/SpielRaumAntheringOberndorf>

<https://www.instagram.com/piklerspielraumanthering/>



# LilaBeere Geschäft & Onlineshop Baby-/Kindermode und Accessoires



Bei LilaBeere in Seekirchen am Wallersee findest du Baby- und Kindermode von Kleidergröße Frühchen 44 bis 128 sowie Zubehör und Accessoires von namhaften nationalen und internationalen Herstellern. Viele Produkte werden auch in der Region handgemacht.

Regelmäßig gibt es bei LilaBeere kostenlose Gesprächsrunden und Vorträge mit Experten zu den Themen rund um Baby und Kinder, Schwangerschaft, Pädagogik, Osteopathie uvm.

Die Themen werden frühzeitig auf der Homepage und auf Instagram veröffentlicht.

Homepage und Onlineshop [www.lilabeere.at](http://www.lilabeere.at)

Instagram [lilabeere.at](https://www.instagram.com/lilabeere.at)

E-Mail [shop@lilabeere.at](mailto:shop@lilabeere.at)

Geschäft im Zanderweg 3, 5201 Seekirchen am Wallersee

0043/677-61706019



# Kangatraining mit Michaela in Salzburg Umgebung

Du wirst fit und Dein Baby macht mit

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® achten wir 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. Jede Kangatrainerin ist darin geschult, deine Bauchmuskulatur auf eine eventuelle Rektusdiastase zu prüfen. Kangatraining® ist rektusdiastase-freundlich.

Es ist uns besonders wichtig, dass alle "Kangababys" beim Kangatraining® gesund getragen werden:

- gut gestützt
- in "Anhock-Spreiz-Haltung"
- leicht gerundeten Rücken des Babys
- vor optischer Reizüberflutung geschützt
- komfortabel für den Träger

Wann kannst Du starten?

Nach deiner postnatalen gynäkologischen Untersuchung (6- 10 Wochen nach der Entbindung) heißt es für euch: "LET'S KANGA!" Du kannst Kangatraining® gerne parallel zu Deiner Rückbildungsgymnastik besuchen.

Wo genau findet es statt?

Montag in Fuschl am See

Dienstag in Seekirchen

Mittwoch in Henndorf

Anmeldung und nähere Informationen:

[https://kangatraining.info/at\\_de/instructor/MichaelaHeidolt/booking/2067](https://kangatraining.info/at_de/instructor/MichaelaHeidolt/booking/2067)



## ANBIETER:

Michaela Heidolt, Tel.: 0043/ 664- 9906783, Email: Michaela.h@kangatraining.at





# Salzburg Music Together

Musikalische Frühförderung  
für Babys und Kinder, 0-5 Jahre,  
mit Sprachvorteil Englisch



Mache Musik zu einem beglückenden Teil im Leben Deiner Familie!  
**Singen, Tanzen, Trommeln, Lachen – so viel Spaß kann Lernen machen.**

Mit bester Laune und vollem Einsatz wird bei uns Musik in allen Facetten gemacht, basierend auf einem wissenschaftlich fundierten Programm. Das genießen nicht nur Kinder, sondern auch Mamas, Papas, Omas und Opas! Durch unseren Sprachbonus bieten wir außerdem einen ersten spielerischen Zugang zu der Weltsprache Englisch.

Als gemeinnütziger Verein liegen uns unsere Familien besonders am Herzen. Details sowie Teilnahmemöglichkeiten auch für Familien in schwierigen Lebenssituationen:

<https://salzburg-musictogether.eu/gemeinnuetzigkeit/>

Wir starten unseren Frühlingskurs nach den Osterferien an allen Standorten. Kursdauer: 10 Wochen (April bis Juni/Juli 2022).

In Salzburg Gneis & Itzling, Oberndorf, Göming, Obertrum und Puch

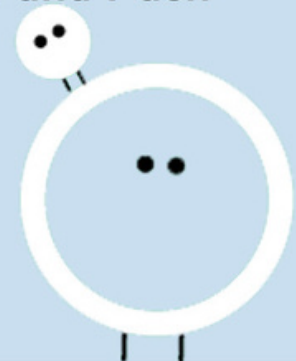


Kursbeginn: Jänner, April, Juli, September

[info@salzburg-musictogether.eu](mailto:info@salzburg-musictogether.eu)

+43/681/81385106

**Sing, Dance, Play, Learn!**



**WWW.SALZBURG-MUSICTOGETHER.EU**



## Die Bastelbox für pfiffige Entdecker!



### Eure Vorteile:



Alles in einer Box



Macht Spaß



Fördert die Kinder



spart Zeit + Stress



Lieferung bis zu  
eurer Haustür

### Jeden Monat - eine neue BOX

- 5 Bastelarbeiten
- Material + Anleitung
- Begleitet durch den Jahreskreis



ALLES in  
> einer <  
**BOX**



# Wichtelbox

von Martina Neuhofer-Winkler

+43 650/ 37 18 721

info@wichtelbox.at

[www.wichtelbox.at](http://www.wichtelbox.at)

Mit Liebe & Erfahrung  
von Martina  
zusammengestellt!





Das ist alles dabei:

- ✓ Eintritt für die boulderbar Salzburg
- ✓ Leihkletterschuhe
- ✓ eine persönlich gestaltete Feier
- ✓ 3-stündige professionelle Betreuung
- ✓ Material zum Wunschthema

Du möchtest eine  
besondere Geburtstagsfeier  
für dein Kind?

So geht's:

bucht eure besondere

SPIEL · SPAß · BEWEGUNG

# Geburtstagsparty

Wählt ein Thema - wir schmeißen die Party!

für **NUR €180,-** (für 6 Kinder)

Meldet euch gleich, ganz  
unverbindlich bei mir!  
Ich freu mich auf euch!

*Martina*  
und das Wichelbox-Team



[www.wichelbox.at](http://www.wichelbox.at)

[info@wichelbox.at](mailto:info@wichelbox.at)

+43 (0)650 3718721

# EIN KINDERSPIEL MIT ANNA LINDNER

hat im Frühling wieder tolle Workshops für EUCH!

Gerne organisieren wir auch einen individuellen Workshop oder eine Kinderparty für DICH!  
Einfach melden. Unser Angebot findest du auf unserer Homepage.

## Kinderprogramm

### SHERLOCK HOLMES Osterversuche

Donnerstag, 14. oder Freitag, 15. April  
jeweils von 08:00 bis 12:00 Uhr  
Steingrundstraße 24, 5322 Hof bei Salzburg

### MACRAMEE für Mama

Donnerstag, 28. April 2022  
von 15:00 bis 16:30 Uhr  
Schnaufpause, Salzburgerstrasse 15 A,  
5204 Strasswalchen

### Schokolade für Papa

Donnerstag, 02. Juni von 15:00 bis 16:30 Uhr  
Schnaufpause, Salzburgerstrasse 15 A,  
5204 Strasswalchen

### Die Kinderspiel Kochparty

Donnerstag, 19. Mai von 15:00 – 16:30 Uhr  
Schnaufpause, Salzburgerstrasse 15 A,  
5204 Strasswalchen

### Familienwandern

Sonntag, 01. Mai von 9:00 – 14:30 Uhr  
4822 Bad Goisern

## FÜR ELTERN und Schwangere

### Meine Auszeit

Samstag, 07. Mai von 09:30 – 11:00 Uhr  
Schnaufpause, Salzburgerstrasse 15 A,  
5204 Strasswalchen

### Eltern Trickkiste

Mittwoch, 18. Mai von 15:30 – 17:00 Uhr  
Schnaufpause, Salzburgerstrasse 15 A,  
5204 Strasswalchen

### DIY Duftwelt

Mittwoch, 08. Juni von 17:00 – 18:30 Uhr  
Schnaufpause, Salzburgerstrasse 15 A,  
5204 Strasswalchen



Anbieter:

Ein Kinderspiel mit Anna Lindner, Email: [info@ein-kinderspiel.at](mailto:info@ein-kinderspiel.at),

Tel. +43/660-7302366, [www.ein-kinderspiel.at](http://www.ein-kinderspiel.at)



# **Angebote im Salzburger Tennengau**

Gemeinsam spielen, basteln, singen, lachen und eine schöne Zeit haben – das ist unser Leitfaden im ElternKind-Zentrum in Kuchl. Im Jahr 1995 wurde das EKIZ von Spindler Heidi gegründet und mit viel Liebe und Engagement bis zum Sommer 2021 geführt. Nach ihrem Tod hat Brandauer Angelika die Leitung übernommen.

Aktuell gibt es 4 Eltern-Kind-Gruppen und eine Spielegruppe mit insgesamt rund 50 Kindern und 40 Eltern/Begleitpersonen, die das EKIZ jede Woche besuchen. Anmeldungen für die neuen Gruppen ab Herbst 2022 können bis 30.06.2022 per E-Mail an Brandauer Angelika übermittelt werden. Geplant sind Eltern-Kind-Gruppen von 1-2 sowie 2-3 Jahren und Spielegruppen ohne Begleitperson ab ca. 2,5 Jahren. Benötigt werden folgende Daten: welche Gruppe gewünscht wird, Name der Eltern und des Kindes sowie das Geburtsdatum, Anschrift, eine Mobilnummer und welcher 3G Nachweis gebracht wird.

**Kinder sind unsere Zukunft, und wir vom Eltern-Kind-Zentrum Kuchl freuen uns, mit euren Kindern und euch eine schöne Zeit verbringen zu dürfen. Allgemeine Anfragen und Anmeldungen per E-Mail an:  
[angelika.brandauer@hotmail.com](mailto:angelika.brandauer@hotmail.com).**

### **Herbst- & Frühjahrsgruppen 2022/23:**

Anmeldungen bis einschließlich 30.06.22

Die genauen Gruppentage für Herbst 2022/Frühjahr 2023 werden nach Eingang aller Anmeldungen geplant und zeitnah im Sommer bekanntgegeben.

- Eltern-Kind-Gruppe, 2-3 Jahre
- Eltern-Kind-Gruppen, 1-2 Jahre
- Eltern-Kind-Gruppen, 2-3 Jahre
- Spielegruppen, ab 2,5 Jahren

### **Sommergruppen 2022:**

Anmeldungen ab sofort bis einschließlich 31.05.22

Die genauen Termine für die Sommergruppen werden nach Eingang aller Anmeldungen geplant und zeitnah bekanntgegeben.

- Spielegruppe ab 2,5 Jahren, Dienstag 09:00-11:30
- Eltern-Kind-Gruppe, 1-2 Jahre, Mittwoch 09:00-11:00

### **Anbieter:**

EKIZ Kuchl, Angelika Brandauer, Am Bauhof, 5431 Kuchl, Email: [angelika.brandauer@hotmail.com](mailto:angelika.brandauer@hotmail.com)

# Balance Zeit

## Carola Jost



Von SCHWANGER bis MAMA – Carola Jost begleitet dich in der wundervollen Zeit der Schwangerschaft bis zum Mamasein.



### **Yoga mit Babybauch**

Montag 18.15-19.30  
Einstieg jederzeit möglich  
Lebensraum Yoga,  
Golling

### **Glücksyoga für Mamas ONLINE**

Donnerstag 20-21 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich  
Online per Zoom

### **Rückbildung mit Baby**

Montag 9-10 Uhr  
Aktuelle Termin siehe Website  
Lebensraum Yoga, Golling

### **Positive Birth – mentale Geburtsvorbereitung**

Donnerstag 9-11 Uhr  
Aktuelle Termin siehe Website  
Lebensraum Yoga, Golling

### **Rückbildung mit Baby ONLINE**

Mittwoch 9-10 Uhr  
Aktuelle Termin siehe Website  
Online per Zoom

### **Positive Birth – mentale Geburtsvorbereitung**

Dienstag 9-11 Uhr  
Aktuelle Termin siehe Website  
Mai Raum, Salzburg

Alle aktuellen Kurstermine findest du immer online unter [www.balance-zeit.at](http://www.balance-zeit.at)

Qualifikation: Yogalehrerin (200 RYT), Prä- und Postnataltrainerin, BeBo® Kursleiterin, Positive Birth® Kursleiterin, Babymassage-Kursleiterin, Kinderyogalehrerin

#### **Anbieter:**

Balance Zeit – Carola Jost, Tel. 0664/ 3325706, [info@balance-zeit.at](mailto:info@balance-zeit.at),  
[www.balance-zeit.at](http://www.balance-zeit.at)

## **Mobile Betreuung nach der Geburt**

in einem Radius von 30km rund um Golling

Zielgruppe:

Neugeborene und frischgebackene Eltern bis zum vollendeten  
1.Lebensjahr

Themenschwerpunkte:

Still- und Ernährungsberatung, Low-Level-Lasertherapie, Gewichts-  
und Nabelkontrolle bei dem Neugeborenen, Baby- und Kindermassage  
und Unterstützung bei der Babypflege

Ziel:

Unterstützung der Eltern, damit diese eine schöne Anfangszeit mit  
ihrem Baby haben

Das individuelle Bedürfnis der Klient/Innen liegt Irene Russegger  
besonders am Herzen. Deswegen wird die Form ihrer Leistung immer  
auf den Eltern persönlich abgestimmt.

Qualifikation:

dipl. Kinderkrankenpflegerin

### **Anbieter:**

G'wickelt & g'stillt - Irene Russegger-Mayrhofer,  
Tel.: 0043/664 - 230 68 09, [www.gwicklt-gstilt.at](http://www.gwicklt-gstilt.at)



# Bauchgefühl - Doula Magda

## Kinderwunsch Coach und Doula



### Kinderwunsch Coaching und Begleitung von der Schwangerschaft bis zum Wochenbett

Zielgruppe:

Frauen und Familien

Einzugsgebiet: Umkreis von 1,5 Stunden von Hallein

Angebot:

- Begleitung bei Kinderwunsch
- Begleitung und Unterstützung in der Schwangerschaft
- Begleitung und Betreuung bei der Geburt
- Unterstützung im Wochenbett
- nicht-medizinisch
- von Frau zu Frau auf Augenhöhe
- emotionale Stütze
- kostenloses Kennenlerngespräch

Qualifikation:

Doula, Fürstenfeld (2019/2020)

Kinderwunsch Coach, Zürich (2021)

Ganzheitliche Frauenheil – Massage (2021)

Weiterbildung Postpartum Doula, Wien (2021/2022)

#### **Anbieter:**

Bauchgefühl – Doula Magda, Magdalena Dettenweitz,  
Tel: 0043/664 - 92 42 427, [www.bauchgefuehl-doulamagda.com](http://www.bauchgefuehl-doulamagda.com)

# **Angebote im angrenzenden Oberösterreich**

# GIPSWERKSTATT & ATELIER FÜR BABY, BAUCH & FAMILY KIRSTEN HAMMERL



Ich habe mich mit der Gipswerkstatt am Mondsee / Oberösterreich auf die Abformung, Veredelung, Reparatur & Gestaltung von Gipsabdrücken des Babybauches, 3D Hand- und Fußabdrücke von Babys und vieles mehr spezialisiert. Ich bin Kirsten Hammerl und möchte Euch ein kleines Stück des Weges der Schwangerschaft und der Zeit mit der jungen Familie begleiten, Erinnerungen für die Ewigkeit in Gipskunst gestalten und ein wenig die Zeit festhalten.

Für die Monate April - Juni 2022 habe ich folgende Aktion mitgebracht:  
Falls Ihr schon einen Babybauch abgeformt habt, und der selbstabgeformte Rohling nun auf seine Verschönerung wartet, gewähre ich auf die Preise meiner aktuellen Preisliste einen **Frühlings-Rabatt von 5 % auf die Schlußrechnung.**



Für Fragen gerne Kontakt übers Kontaktformular auf der Homepage oder telefonisch  
Versandinfo: Pakete können aus Deutschland gerne an meine deutsche Lieferadresse geschickt werden. Das spart Porto. Gipsrohlinge können sehr gut verschickt werden, eingewickelt in ein großes Handtuch oder Kuscheldecke klappt das prima. Gerne nehme ich Gipsrohlinge auch mit der Mobilien Gipswerkstatt durchs Salzburger Land / Grenze Bayern mit. Dazu bitte telefonische Rücksprache. Natürlich dürfen die Rohlinge auch nach Terminvereinbarung direkt in der GipsWerkstatt abgegeben werden.

Versandadresse Österreich:  
Gipswerkstatt Kirsten Hammerl  
An der Drachenwand 70,  
A – 5310 Sankt Lorenz

Versandadresse Deutschland:  
Die Fundgrube  
c/o Gipswerkstatt Kirsten Hammerl  
Münchner Straße 78,  
83395 Freilassing

Kontakt Tel.: 0043 664 156 3902

Homepage: [www.gipswerkstatt.at](http://www.gipswerkstatt.at)



## QUALIFIKATIONEN

- Psychologin
- dipl. Baby- und Kinderschlafberaterin
- Artgerecht-Coach
- Windelfrei-Coach
- Dunstan-Babysprache
- Zwergensprache
- Babymassage Kursleiterin

Ich begleite euch auf eurem Weg als Familie. Bindungs- und Bedürfnisorientiert. Gemeinsam sehen wir uns eure Situation genau an und erarbeiten zusammen Vorschläge und Möglichkeiten, die zu euch passen und die ihr annehmen könnt. Mein Wissen als Psychologin steht euch dabei in jeder Beratung zur Verfügung.

## ONLINE - VORTRÄGE

- Samstag, 23. April, 15:00 - 16:30 Uhr - Windelfrei - Wickeln wie ich will
- Donnerstag, 28. April 15:30 - 17:00 Uhr - Mit Baby entspannt durch die Nacht
- Montag, 11. Mai, 09:30 bis 11:00 Uhr - Väternächte - Schlafen & Einschlafen mit Papa
- Dienstag, 17. Mai, 16:00 bis 17:30 Uhr - Selbstfürsorge als Mama
- Samstag, 21. Mai, 16:00 bis 17:30 Uhr - Trocken werden ab 2 Jahren
- Samstag, 04. Juni, 15:00 bis 16:30 Uhr - Väternächte - Schlafen & Einschlafen mit Papa
- Freitag, 10. Juni, 14:30 bis 16:00 Uhr - Mit Baby entspannt durch die Nacht
- Freitag, 17. Juni, 15:00 bis 16:30 Uhr - Mein Kind ist sicher gebunden
- Samstag, 25. Juni, 14:30 bis 16:00 Uhr - Auch die beste Strafe taugt nichts
- Donnerstag, 30. Juni, 15:00 bis 16:30 Uhr - Schlaf doch, Baby! (2. Teil Schlafworkshop)

**Termine für EINZELBERATUNGEN findet ihr auf meiner Website**

### Anbieter:

Familienstark - Bettina Dutzler, MSc., [bettina@familien.stark.at](mailto:bettina@familien.stark.at); Tel. +43 (660) 1603677  
[www.familienstark.at](http://www.familienstark.at)

# HAMMERLEBEN.BABY

## ANDREA HAMMERL



### Windelfrei – wickeln wie ich will

- Sa, 23.4.22 9.30-11.30 Uhr Familienbundzentrum Mondseeland
- Fr, 13.5.22 13-15 Uhr online via Zoom
- Sa, 25.6.22 9.30-11.30 Uhr Familienbundzentrum Mondseeland
- Mi, 29.6.22 20-22 Uhr online via Zoom

### Trocken werden liebevoll begleiten

- Fr, 22.4.22 15-17 Uhr Familienbundzentrum Mondseeland
- Do, 12.5.22 20-22 Uhr online via Zoom
- Mi, 1.6.22 20-22 Uhr online via Zoom
- Fr, 24.6.22 15-17 Uhr Familienbundzentrum Mondseeland
- Do, 30.6.22 20-22 Uhr online via Zoom

### Moderne Stoffwindeln

- Sa, 23.4.22 14-16 Uhr Familienbundzentrum Mondseeland
- Fr, 13.5.22 16-18 Uhr online via Zoom
- Sa, 25.6.22 14-16 Uhr Familienbundzentrum Mondseeland

### Babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei

- Do, 28.4.22 20-22 Uhr online via Zoom
- Do, 23.6.22 20-22 Uhr online via Zoom

### Mama-Baby-Austauschgruppe

Jeden Mittwoch Vormittag von 9.30-11 Uhr treffen wir uns in der Sisterly Boutique in St. Georgen im Attergau. Im Vordergrund steht der Dialog mit anderen Müttern, ergänzt durch fachliche Hintergrundinformationen.

Weitere Informationen findet ihr auf meiner Homepage [www.hammerleben.baby](http://www.hammerleben.baby).

### Anbieter:

Andrea Hammerl

- Artgerecht Coach
- Windelfrei Coach
- Stoffwindelberaterin
- Fachkraft für babyfreundliche Beikost
- AFS Stillberaterin in Ausbildung

### **Anbieter:**

Hammerleben.baby, Andrea Hammerl, Dachsberg 16, 4865 Parschallan,  
Tel. +43/ 664-88785265, Email: [andrea@hammerleben.baby](mailto:andrea@hammerleben.baby), Internet: [www.hammerleben.baby](http://www.hammerleben.baby)

# IMPRESSUM

Herausgeber:

Bärenstark im Leben

vertreten durch Dipl. Päd. und Master of ELC Katharina Hager

Email: [info@baerenstark-im-leben.com](mailto:info@baerenstark-im-leben.com)

Tel.: 0043/681-1037-1297

Internet: [www.baerenstark-im-leben.com](http://www.baerenstark-im-leben.com)

Erscheinungsdatum: April 2022

# NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT AM 14.07.2022

Bietest auch du Angebote für Schwangere und Familien mit Kleinkindern im Bundesland Salzburg oder in den Landkreisen Berchtesgadener Land und Traunstein an?

Dann nimm gerne Kontakt mit uns auf!  
Wir unterstützen dich gerne mit unserer Reichweite beim Bekannt machen.

Die nächste Ausgabe des Freebie "Angebote für Schwangere und jungen Familien" erscheint **am 14.07.2022**. Es ist offen für alle Anbieter aus der Region - egal ob institutionell angebunden oder freiberuflich bzw. ehrenamtlich engagiert.

Unsere Kontaktdaten:  
Bärenstark im Leben  
Email: [info@baerenstark-im-leben.com](mailto:info@baerenstark-im-leben.com)  
Tel.: +43/ 681-10371297  
Internet: [www.baerenstark-im-leben.com](http://www.baerenstark-im-leben.com)