

Jan. - März 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



Angebote:

- **Familientreff:** immer montags, 8 - 10Uhr, mittwochs 14 - 16Uhr und freitags, 8.30 - 10.30Uhr, zum Austausch und zur Vernetzung, bei konkreten Fragestellungen werden regionale Experten hinzugezogen
- **Quarantäne-Survivals:** Ideen für Familien mit Kindern, um die Quarantäne-Zeit oder wiederkehrende Ausgangsbeschränkungen zu überbrücken
- **Fasching@home:** Back-, Koch-, Bastel-, Lese- und Spieletipps, damit Fasching auch in Pandemie-Zeiten erinnerungswürdig und schön wird
- **Ausflugstipps:** immer samstags gibt es familienfreundliche Wandertipps für die Region
- **Lesetipps für Kinder & Jugendliche:** jeden Monatsende, in Zusammenarbeit mit Kinder- und Jugendbuchverlagen
- **Veranstaltungskalender:** 24-Stunden kostenlos verfügbar
- **bärenstarke Toolbox:** immer montags gibt es Impulse & Übungen für Eltern und Kinder zur Stärkung ihrer Widerstandskräfte
- **Bärenstark-Talks:** wöchentliche Live-Talks zu Familienthemen mit Experten aus der Region, alle Video-Mitschnitte über Website zu finden

Nächste Termine:

- **21.01.22, 16Uhr: Papanächte - Hilfreiche Informationen rund ums Schlafen bei Babys,** Gast: Bettina Dutzler, Psychologin, dipl. Baby- und Kinderschlafberaterin
- **31.01.22, 18Uhr: Wie du mehr Ruhe und Gelassenheit in dein Leben bringst,** Gast: Business-Coach Ingeborg Latzl-Ewald

Anbieter:

Bärenstark im Leben - Katharina Hager (Dipl. Päd., Master of Early Life Care, zert. Elternbegleiterin), Email: info@baerenstark-im-leben.com,
Tel. +43/681-10371297, www.baerenstark-im-leben.com

LILOROKO ELTERNRAUM

ANGELIKA KOFLER-GUTFERTINGER

The logo for LiloroKo Elternraum, featuring the name 'liloroKo' in a red, lowercase, sans-serif font above the word 'Elternraum' in a smaller, black, uppercase, sans-serif font. The logo is enclosed in a thin green rectangular border.

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
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,
www.liloroKo-elternraum.at

WEITERE ANBIETER, DIE AUCH ONLINE- ANGEBOTE ANBIETEN:

- Mamahilfe Mütter für Mütter - siehe S. 15
- Babycoach - Elternbildung im ersten Lebensjahr mit Baby - Dr. Beata Sachs-Bielow - siehe S. 23
- FamBa - Familie in Balance - Sandra Brückl-Kleinhappl - siehe S. 28
- Pikler-Spielraum - Anna Baumann-Biribauer - siehe S. 29
- BalanceZeit - Carola Jost - siehe S. 36
- MamAktiv - siehe S. 38
- Julia Grabke - siehe S. 41
- Bettina Dutzler - siehe S. 43

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 IN PRÄSENZ
IM LANDKREIS
BERCHTESGADENER LAND**

KINDER. BESSER. VERSTEHEN

IVANA FEIL



Angebote:

- **Kinder.Besser.Verstehen. Kursreihe (in 8 Wochen zu mehr Harmonie im Familienalltag)**
- **Workshop: Geschwister als Team**
- **Workshop: Ein neuer Blick auf Kinder**
- **Workshop: Woher kommt denn plötzlich diese Wut?**
- **Workshop: Vom Machtkampf zum Dialog auf Augenhöhe**

Zielgruppe:

Jeder, dem kleine Menschlein am Herzen liegen – egal, ob du erst schwanger, oder schon Mama/Papa bist. Auch Großeltern, Tagesmütter/-väter und KinderpflegerInnen sind 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

KINDER.BESSER.VERSTEHEN. KURSREIHE

Tausche dich im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe über euren Familienalltag aus. Hier erfährst du, wie du genau diesen Alltag weniger stressig und dafür mit mehr Freude und Zeit für dich beschreiten kannst. Wissenschaftlich fundiert und mit Fokus auf einer liebevollen Eltern-Kind-Beziehung.

ab 16.02.2022 8 x mittwochs von 18:30-20:30 Uhr

ab 27.04.2022 8 x mittwochs von 18:30-20:30 Uhr

Kursinhalte:

- Ein neuer Blick auf Kinder
- Trotzphase/Autonomiephase und Wutanfälle
- Belohnungen, Strafen und Konsequenzen
- Kindergartenalltag inkl. Eingewöhnung
- Alltag mit Kleinkindern (von Schlaf, Zähneputzen, Schnuller-Entwöhnung, Trockenwerden bis hin zu Geschwisterkonflikten und Schimpfwörtern)

Workshops

zu den genannten Themen finden nach Vereinbarung statt.

Jeder Workshop dauert 3 Stunden und wird von Übungen und Reflexionen begleitet.

Anbieter:

Kleine Wunder. Große Persönlichkeiten. - Ivana Feil, Ivana.Feil@kleine-wunder.net, 0043/ 676 - 91 22 234,
www.kleine-wunder.net



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, Tel. 0049/ 176 - 22 79 0581
www.carryme4baby.de

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,
www.mag-so-nimmer.com und www.baby-coaching.com

KANGATRaining

EVI KORNELI



Kangatraining - ein vollständiges Ganzkörper Workout für junge Mütter, idealerweise nach oder auch parallel zur Rückbildungsgymnastik.

Man braucht keinen Babysitter! Das Baby kuschelt bei Mama!

Kangatraining

- ist auf die Bedürfnisse der Mütter und ihre Babys / Kleinkinder abgestimmt,
- gemeinsam wird der Beckenboden geschont und gestärkt, Rektus Diastase freundlich trainiert, Alternativübungen bei postnatalen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Symphysenschmerzen, Knieproblemen oder Karpaltunnelsyndrom gezeigt,
- absolut tabu sind Sprünge, Crunches, gerader Plank, Stampfen,
- es kann jederzeit gestillt und 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 absolutes Muss.

Angebote:

- 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 Trage
- Coming Soon: Pre Kanga für Schwangere

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; Die ältesten Kinder beim Kangatraining waren bisher drei Jahre alt. Geschwisterkinder können nach Absprache mitgebracht werden.

Kangatraining mit Evi Korneli in **Piding** (immer freitags, 10Uhr) und **Berchtesgaden** (immer montags, 10Uhr) sowie in circa 25 Ländern weltweit mit vielen weiteren Kangatrainerinnen.

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

Anbieter:

Kangatraining mit Evi Korneli, Tel. 0049/172 6930518, Email: evi@korneli-net.de,
evi@kangatraining.de, www.kangatraining.info

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, Knireiter 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 17.01.22, und für 10 Treffen, jeweils 8.40-9.25Uhr in Ainring, Haus der Kultur, Am alten Schulhaus 5
 - ab 17.01.22 und für 10 Treffen, jeweils 10.30-11.15Uhr in Ainring, Haus der Kultur, Am alten Schulhaus 5
 - ab 20.01.22 und für 10 Treffen, jeweils 10-10.45Uhr in Bad Reichenhall, Pfarrheim St. Nikolaus

- **Musikabenteuer:** für Kleinkinder zw. 18 und 36 Monate
 - ab 17.01.22 und für 10 Treffen, jeweils 9.35-10.20Uhr in Ainring, Haus der Kultur, Am alten Schulhaus 5
 - ab 20.01.22 und für 10 Treffen, jeweils 9 - 9.45Uhr in Bad Reichenhall, Pfarrheim St. Nikolaus

Infos und Anmeldung:

Kathol. Bildungswerk BGL

Tel. 08651/996 4910

Email: info@bildungswerk-bgl.de

Anbieter:

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

Facebook: @susanneSternemann

JONAHOF

FAMILIE HELMINGER



Liebt dein Kind Tiere und ist gerne draußen an der frischen Luft? Dann ist es beim Jona Hof in der Stadt Laufen genau richtig. Hier können sie Pferde kennen lernen, pflegen und füttern. Jedes Kind bekommt die bestmögliche Förderung, sein Talent zu entwickeln.

Das Angebot am Jona Hof: der **Pony-Führerschein**

Das Konzept basiert auf Reiten, Wissen, Spiel und Spaß. Die Kinder bekommen Antworten auf Fragen wie

- Tut das Beschlagen nicht weh?
- Was frisst so ein Pferd den ganzen Tag?
- Wie sieht ein Pferd von innen aus?
- Wie groß sind die Zähne? Wie dick ist die Zunge?

Es sind keinerlei Reitkenntnisse erforderlich und ist geeignet für Kinder ab Jahren.

Anbieter:

Jonahof - Familie Helminger, D-83410 Laufen, Tel. 0049/175-5565558, Email:
Em.helminger@gmx.de, [Facebook: Jona-Hof](#)

ANGEBOTE IN PRÄSENZ IM LANDKREIS TRAUNSTEIN

SOZIALUNTERNEHMEN

Online Mamakreis

<https://kikudoo.com/mutter-fur-mutter/courses/EgoXNE>

Teilnahme auf Spendenbasis

So., 16. Jan., 09:30-11:00 und So., 30. Jan., 09:30-11:00

Das Mamasein kann von Herausforderungen und längeren Belastungsphasen begleitet sein, die uns mit der Zeit ausbrennen lassen können. Zur Prävention und Vernetzung öffnen wir diesen fortlaufenden Mamakreis.

Immer wieder durchleben wir Mamas kräftezehrende Phasen. Unseren Alltag durchleben wir größtenteils allein und haben nicht immer Mütter in ähnlichen Situationen im Umfeld, mit welchen wir einen Austausch oder gar eine gegenseitige Entlastung pflegen könnten.

Im Kreis dieser Gruppe wollen wir als Mütter füreinander da sein, denn wir verstehen uns gegenseitig in unseren Zuständen und Herausforderungen am besten. Wird Rat im Austausch ausdrücklich gewünscht, werden wir eine Feedbackrunde zu dem jeweiligen Anliegen gestalten. Die Gruppe wird begleitet, organisiert sich allerdings selbst. Moderation und Timekeeping können im Laufe der Zeit abwechselnd übernommen werden.

Ausbildung zur Mamahilfe

<https://kikudoo.com/mutter-fur-mutter/courses/QAw6Xe>

29. Januar - 9. April

Als Mamahilfe hilfst du tatkräftig und liebevoll anderen Mamas: Im Krankheitsfall, Schwangerschaft oder im Wochenbett hältst du der Mutter den Rücken frei und unterstützt sie genau so, wo sie es braucht um wieder in ihre Kraft zu kommen. Du arbeitest selbständig und kannst dir den Umfang und die Art deiner Einsätze frei gestalten. Die Ausbildung bereitet dich rundum auf deine neue Aufgabe vor und auch danach findest du in unserem Mamahilfe-Netzwerk Support und Begleitung. Mehr erfährst du auf unserer Seite: <https://muetter-fuer-muetter.net>

Und bei Interesse schreiben Sie den Anbieter an unter: info@muetter-fuer-muetter.net

Vortrag: Grenzen setzen - Grenzen achten

<https://kikudoo.com/mutter-fur-mutter/courses/eJK7oE>

Sa., 12. Feb., 20:00-21:00

Der gute Umgang mit Grenzen hat eine zentrale Bedeutung für unsere eigene Lebensqualität und das Miteinander mit anderen Menschen. Wer zulässt, dass die eigenen Grenzen überschritten werden oder diese selbst überschreitet wird auf Dauer unzufrieden, der Belastung nicht Stand halten und im schlimmsten Fall sogar krank werden. Das Wissen um die eigenen Grenzen sowie das Erkennen von Grenzen bei unseren Gesprächspartnern hilft uns langfristige und tragfähige Beziehungen aufzubauen, auch in herausfordernden Lebens- und Gesprächssituationen. Bei dieser Fortbildung lernen die Teilnehmerinnen, wie sie Grenzen erkennen, setzen und kommunizieren – klar, überzeugend und respektvoll.

Anbieter:

Mütter für Mütter - Julia Sander, Tel. 0049/170- 1620700, juliasander36@gmail.com,
www.muetter-fuer-muetter.net

MOBILE STILL- UND FAMILIENBERATUNG



MARION HEIGERMOSER

Therapielaser bei:

- Schmerzen in der Brust
- offenen, wunden Mamillen
- Narbenentstörung
- Wundheilungsstörung

Unterstützung in besonderen Situationen:

- besondere Babys mit Chromosomen-Veränderungen oder Fehlbildungen
- frühgeborene Babys
- Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder OP der Mutter
- nach Brustoperationen
- Zwillingsstillen
- induzierte Laktation bei Adoptivstillen
- Zungenbandbeurteilung

Stillcafe und Babytreff

Für Babys bis 6 Monate

- Jeden zweiten Dienstag 09:30 -11:00 ab 01.03.2022 im Schwablfhof in Ruhpolding.

Für Babys und Kinder ab 6 Monate

- einmal im Monat am Dienstag am Schwablfhof in Ruhpolding von 11:15 bis 12:45.

alle 2 Monate Kursangebot

- 04.03.2022 Stillvorbereitungskurs, Pflegekurs und was brauche ich für mein Baby
- 06.05.2022 Einschlafen, Durchschlafen usw
- 01.07.2022 Kleine Helden retten (Erstversorgung bei kleinen Unfällen und Krankheiten)
- Beikosteinführung
- Trageberatung

Beratung und Begleitung bei Stillschwierigkeiten:

- zu viel/ zu wenig Milch
- unruhige Babys
- müde/ saugschwache Babys
- Probleme mit den Mamillen
- Vasospasmus
- zögerliche Gewichtszunahme
- Schmerzen in der Brust
- Brustentzündung
- Milchstau
- Soor

Hilfe und Lösungen bei:

- Teilstillen
- alternative Fütterungsmethoden
- Berufstätigkeit und Stillen
- Flaschennahrung
- Aufbewahrung von Muttermilch
- Beikostbeginn
- Geschwisterstillen
- Beenden der Stillzeit
- Stillmythen
- Pflegefragen
- Stillhilfsmittel
- Hilfe & Unterstützung in den ersten Wochen bei allen Fragen rund um das Neugeborene

Gerne kommt die Anbieterin zu Ihnen nach Hause und bietet Ihnen professionelle Unterstützung. Sie ist examinierte Kinderkrankenschwester, Stillberaterin EISL, IBCLC, GFB, Gutachterin, Mitglied DEFAGOR.

Anbieter:

Marion Heikermoser, Tel. 0049/ 178- 3098015, Email: kontakt@stillberatung-traunstein.de, www.stillberatung-traunstein.de

ANGEBOTE IN PRÄSENZ 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. 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.



besteredner@stephan-mikat.de
www.freie-trauung-chiemsee.de

DIE BESTEN REDNER
Freie Trauung
Trauredner 2021

Stephan Mikat
FREIER TRAUEDNER

Am Berg 21
83209 Prien
T. 08051/6019827

CHIEMSEE KASPERLTHEATER

STEPHAN MIKAT & TEAM



Feiern in der Kinder-Zauberwelt: 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 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) oder des Chiemsee Kasperltheaters (www.chiemsee-kasperl.de). Außerdem werden viele weitere Kinderaktionen angeboten.

Die Bayerische 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

Anbieter:

Chiemsee Kasperl, Stephan Mikat, Tel. 0049/ 08051 / 601 9827,
Email: oberkasperl@chiemsee-kasperl.de, www.stephan-mikat.de

ANGEBOTE IN PRÄSENZ IN DER STADT SALZBURG

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
- facebook: www.facebook.com/elternberatung.salzburg

ANBIETER:

Elternberatung Land Salzburg, Email: elternberatung@salzburg.gv.at,
Tel. 0043/ 662 - 8042-2887

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 aufwachsen 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, Pongau, Flachgau, Tennengau 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 oder www.willkommenimleben.at



BABYCOACH - ELTERNBILDUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR MIT BABY

DR. BEATA SACHA-BIELOW

MAMI₁ BECKENBODEN TRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT UND GEBURTSVORBEREITUNG

(ab dem 2. Trimester) Dauer: 5 Einheiten á 60min
Preis: € 95 pro Pers. Teilnehmer: max. 6 Pers.
Nächster Kurs: 26.01.2022, immer mittwochs 9:00-
10:00 Uhr

MAMI₃ BECKENBODEN TRAINING GRUNKURS FÜR FRAUEN

(ab ca. 4-6 Monate oder später nach der Geburt)
Dauer: 6 Einheiten á 75min Preis: € 117 pro Pers.
Teilnehmer: max. 6 Pers. mit Baby Nächster Kurs:
26.01.2022, immer mittwochs von 10:30-11:45 Uhr

MAMI₂ ONLINE BECKENBODEN TRAINING NACH DER GEBURT ONLINE

(ab ca. 6-8 Wochen nach der Geburt) Dauer: 6
Einheiten á 75min Preis: € 117 pro Pers.
Teilnehmer: max. 6 Pers mit Baby Nächster Kurs:
14.02.2022, immer montags 8:30-9:45 ONLINE VIA
ZOOM

SPIELGRUPPE FÜR ELTERN & BABY VON CA. 3-12 MONATEN NACHMITTAG

Dauer: 6 Einheiten á 90min Preis: € 97 pro
Baby+Elternteil Teilnehmer: max. 8 Pers. + Baby
Nächster Kurs: 25.01.2022, immer dienstags von
13:00-14:30 Uhr

SPIELGRUPPE FÜR ELTERN & BABY VON CA. 3-12 MONATEN VORMITTAG

Dauer: 6 Einheiten á 90min Preis: € 97 pro
Elternteil + Baby Teilnehmer: max. 8 Pers. + Baby
Nächster Kurs: 25.01.2022, immer dienstags von
9:00-10:30 Uhr

MAMI₂ BECKENBODEN TRAINING NACH DER GEBURT

(ab ca. 6-8 Wochen nach der Geburt) | Dauer: 6
Einheiten á 75min Preis: € 117 pro Pers.
Teilnehmer: max. 6 Pers mit Baby Nächster Kurs:
14.02.2022, immer montags von 10:30-11:45 Uhr

SPIELGRUPPE FÜR ELTERN & BABY VON CA. 3-12 MONATEN VORMITTAG II

Dauer: 6 Einheiten á 90min Preis: € 97 pro
Baby+Elternteil Teilnehmer: max. 8 Pers. +
Baby Nächster Kurs: 25.01.2022, immer
dienstags von 11:00-12:30 Uhr

KURS BABYSPRACHE (GERNE AUCH MIT BABY ODER GESCHWISTERKINDERN)

Dauer: ca. 2,5h Preis: 52 € pro Pers., oder
60€ pro Paar Teilnehmer: max. 6
Personen oder 4 Paare Nächster Kurs:
27.01.2022, Donnerstag 18:00-21:00 Uhr,
ONLINE LIVE VIA ZOOM

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:
09.02.2022, Mittwoch 9:00-12:00 Uhr

ANBIETER:

BabyCoach - Dr. Beata Sacha-Bielow, A-5020 Salzburg, Email: info@babycoach.at,
Tel. 0043/699-81850477, www.babycoach.at

ALLES RUND UM(S) BABY & ELTERN SCHAFT

CHRISTINE LINDINGER



BABYMASSAGEKURS

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.

2 Terminvorschläge für Jänner mit je. 5 Einheiten, 1 E. / Wo.:

Die Veranstalterin bittet um Verständnis, dass nur ein Kurs mit den meisten Anmeldungen starten kann.

- Do. 13.01.2022 - 10.02.2022 je. 4 x Do. um 09:30 Uhr; 1x Freitag NM am 21.01.22
- Di. 11.01.2022 - 08.02.2022 je. Di. um 09:30 Uhr

Weitere Termine:

- 25.02.2022 - 25.03.2022 je. 4x Fr. und 1 Mi. am 16.03.2022

Für Paare finden die Kurse am Abend um 17:30/18:00 Uhr statt und es gelten die gleichen Termine bzw. die individuellen Vereinbarungsmöglichkeiten.

QUALIFIKATION:

- 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

STILLVORBEREITUNGSKURS WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Geübt werden mit einer Puppe die verschiedenen Stillpositionen und die richtige Anlege- u. Saugtechnik, die Kolostrummassage. Zudem erfahren die Teilnehmer/innen viel Wissenswertes rund um die natürlichste Ernährung der Welt, das Wunderwerk Muttermilch.

Termine: 12.01.2022 / 03.03.2022

BABYPFLEGEKURS FÜR ELTERN

Mit diesem Kurs sollen die elterlichen Kompetenzen gestärkt und die Intuition, das Bauchgefühl sensibilisiert werden. Auch entwickelt ihr im Umgang mit eurem Baby mehr Sicherheit und könnt somit feinfühlig auf seine individuellen Bedürfnisse reagieren. Angesprochen werden u.a. folgende Themen: Bedürfnisse des Kindes, Schlafen, Tragen, Wickeltechniken, Bademöglichkeiten u.v.m.

Termine: 20.01.2022 / 10.03.2022

Für werdende Großeltern werden auf Anfrage gerne eigene Babypflegekurstermine angeboten.

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



Angebot: Kinderphysiotherapie

Zielgruppe: Frühchen, Säuglinge, Kleinkinder, Jugendliche

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, daher beschäftigt sich die Kinderphysiotherapie mit dem Einfluss der Erkrankungen auf den Entwicklungszustand des Kindes. In meiner Praxis werden in erster Linie Säuglinge, Kinder und Jugendliche mit Haltungs-, und Entwicklungsauffälligkeiten, Bewegungsstörungen und körperlichen Beeinträchtigungen behandelt. Die Therapie wird individuell dem Alter, Können und den Bedürfnissen der Kinder angepasst.

Das therapeutische Angebot von Katharina Luerzer für:

- Fußfehlstellungen oder Hüftdysplasie
- neurologischen Erkrankungen (Schädelhirntrauma, Schlaganfall, usw.)
- motorische Entwicklungsverzögerungen
- habituellen Zehenspitzenengang
- postoperative Versorgungen nach Unfällen
- Essstörungen (Anorexien)
- Syndrom Erkrankungen
- onkologischen oder rheumatischen Diagnosen
- Haltungsschwächen- oder Haltungsschäden (Skoliosen)
- Lungenerkrankungen

und vieles mehr...

Katharina Luerzer bietet auch gerne standardisierte motorische Testungen an, um einen Gesamtüberblick der motorischen Entwicklung des Kindes zu erhalten.

Qualifikation: BPhy. - Bachelor of Physiotherapy, Vojta Therapeutin mit zahlreichen Zusatzausbildungen

ANBIETER:

fokus:kind - Katharina Lürzer, Tel. 0043/699-10416661, Instagram: @focus.kind

STUDIE: PRÄNATALES LERNEN LERNEN BABYS SCHON IM BAUCH?

Gerade in diesen Zeiten leben viele Menschen mit erhöhtem Druck und müssen mit besonderen Herausforderungen umgehen. – So auch unsere Kleinsten und Ungeborenen.

In unserer aktuellen Studie messen wir das Stresserleben 6 Wochen vor der Geburt bis 18 Monate nach der Geburt und untersuchen, ob Babys bereits pränatal Gedächtnisinhalte aufbauen können und wie das Lernen der Babys durch mögliche frühe Stressoren beeinflusst wird.

LERNEN BABYS SCHON IM BAUCH?

Eine Studie der Universität Salzburg



WAS WIR HERAUSFINDEN WOLLEN:

- Erkennen Säuglinge akustische Reime, die sie bereits im Mutterleib gehört haben, wieder?
- Welchen Einfluss hat (pränataler) Stress auf die Entwicklung?
- Wie entwickelt sich das Spielverhalten in den ersten 18 Monaten?

WIR SUCHEN:

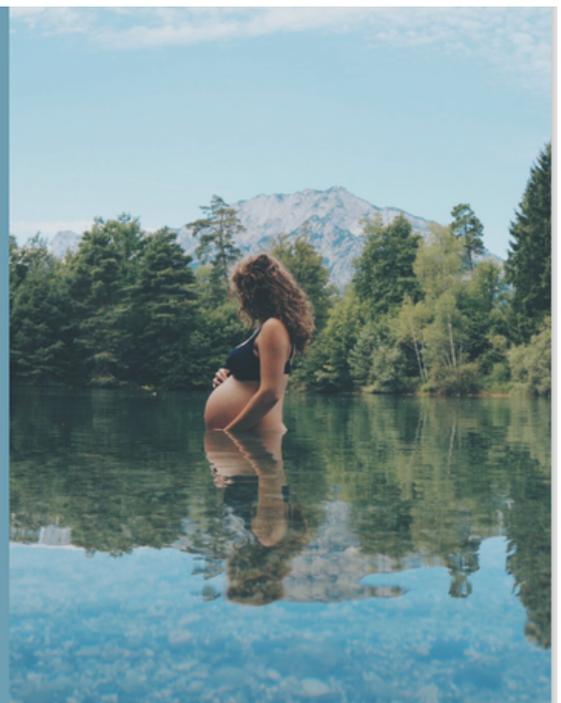
- werdende Mütter vor der 34. Schwangerschaftswoche im Umkreis von Salzburg

WIR BIETEN:

- kostenlose Entwicklungsdiagnostik
- bis zu 300 € Aufwandsentschädigung
- eine Spieluhr von Rock my Sleep im Wert von 69 €



www.rockmysleep.com



INTERESSIERT?

✉ baby-studie@plus.ac.at

☎ +43 662 80445146

ANGEBOTE IN PRÄSENZ IM SALZBURGER FLACHGAU

Family-Support-Elternkurse für eine liebevolle, entwicklungsfördernde Erziehung

Das präventive Angebot richtet sich vorrangig an Eltern und Menschen, die gerade Kinder vom Kleinkind- bis zum Grundschulalter begleiten dürfen. Erarbeitet werden die Inhalte in unterschiedlichen Formaten vom Gruppenworkshop bis zum „Home“-Angebot für einzelne Elternpaare. Jedes davon geht stets auf die individuelle Familiensituation ein.

Nächste Termine:

- 21.02.22, 20:15 - 21:00 Uhr: Kostenloser Infoabend zum Elternkurs, online
- 24.02.22, 20:00 - 22:00 Uhr, Elternkurs für eine liebevolle Erziehung, 6-teilige Workshopreihe, Folgetermine: 03.03.(online), 10.03.(online), 17.03.(Präsenz), 24.03.(Präsenz), 31.03. (online),
- 16.03.22, 20:15 - 21:00 Uhr: Kostenloser Infoabend zum Elternkurs, online
- 21.04.22, 20:15 - 21:00 Uhr: Kostenloser Infoabend zum Elternkurs, online
- 29.04.22, 14:45 - 18:00 Uhr, Elternkurs für eine liebevolle Erziehung, 4-teilige Workshopreihe, Folgetermine: 06.05., 13.05., 20.05. in Präsenz

Elterndialoge:

Offenen Gesprächsrunden zu unterschiedlichen Themenbereichen der Elternschaft. Nach einer kurzen fachlichen Einführung haben Mütter und Väter die Möglichkeit zum Austausch in einer wertfreien Atmosphäre.

- 09.02.22, 20:15 - 22:00 Uhr: Elterndialogrunde zum Thema: Wählerische Esser am Familientisch, Veranstaltung online
- 14.03.22, 20:15 - 22:00 Uhr, Elterndialogrunde zum Thema: hauen, zwicken, beißen - mein Kleinkind außer Rand und Band, Veranstaltung online

Werdende Eltern dürfen sich auf die nächste Ausgabe freuen - ein Angebot zur pränatalen Wertebildung ist in Arbeit!

Beratung und Coaching

im Einzel- bzw. Paarsetting für eine aktive und bewusst gestaltete Erziehung. Wenn Eltern den Eindruck haben, sie verlieren die Kontrolle, kann es hilfreich sein, den Blickwinkel zu verändern.

ANBIETER:

FamBa - Familie in Balance, Elternbildung und Erziehungsberatung, Sandra Brückl-Kleinhappl, Email: sandra@famba.at, Tel.:0043/ 664- 7513 3640, A-5201 Seekirchen, www.familieinbalance.at

Pikler®SpielRaum in Oberndorf bei Salzburg

Restplätze in allen Altersgruppen von ca 5 Monate bis zum Kindergartenalter. Die möglichst altershomogenen Gruppen finden Montags Vormittags sowie Nachmittags und Donnerstags Vormittags sowie Nachmittags statt. Es gilt die 2G-Regel, die Gruppen sind klein und überschaubar.

Was ist ein Pikler®SpielRaum?

Es geht dabei in erster Linie um das Kind. In einer altersgemäß vorbereiteten Umgebung können die Kinder von sich aus aktiv werden und die Bewegungsgeräte sowie die Spielmaterialien erkunden. Dabei kommen sie natürlich in Kontakt mit anderen Kindern.

Für die Eltern finden im Rahmen des Angebotes ca. monatliche ElternRäume statt – derzeit finden diese Online via Zoom statt.

Online-Workshop zum Thema

- **„Wenn das Wickeln schwierig wird - Beziehungsvolle Pflege eines Säuglings und Kleinkindes aus der Sicht der Pikler-Pädagogik“**
am Donnerstag, 20. Jänner 2022 um 20 Uhr via Zoom

Die Pflegeaktivitäten haben in der Pikler-Pädagogik eine zentrale Bedeutung. Sie sind im jungen Alter DIE Gelegenheit für Beziehungsaufbau mit dem Kind. Es geht bei dem Abend um die Pflegeaktivitäten wie Wickeln, Füttern bzw. Essen, Anziehen, Zähneputzen... sowie Umstände, die diese manchmal erschweren und es werden einige Lösungsansätze vorgestellt
Kostenbeitrag: Euro 10,00 mittels Überweisung, sogleich wird der Link übermittelt.

ANBIETER:

Pikler ® SpielRaum, Anna Baumann-Biribauer (Pikler®Kleinkindpädagogin
Pikler®SpielRaum-Leiterin), Tel. 0043/ 699-12110742, Email: annabaumann@gmx.at
www.spielraum-anthering.at

PEKiP

**MELANIE HERGER, LAURA KRISCH, JULIA SOMMER
UND CHRISTINA PITTNER**



Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) versteht sich als Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr. Dabei legen die Kursleiter/-innen vor allem 2 Schwerpunkte. Einmal liegt ihnen die Entwicklungsbegleitung der Babys sehr am Herzen, aber genauso die Begleitung der Eltern in ihrer Entwicklung als Eltern! Sie beobachten also einerseits die Babys und passend zum individuellen Entwicklungsstand geben wir Bewegungs- und Spielanregungen.

Dazu treffen sich Eltern mit ihren ungefähr gleichaltrigen Babys einmal wöchentlich in einer gleichbleibenden Gruppe. Die Babys bekommen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen nackt und damit frei zu bewegen und haben erstmals mit anderen Kindern (außerhalb der eigenen Familie) Kontakt. Ein zweiter zentraler Schwerpunkt ist es eben, auch die Eltern miteinander in Kontakt zu bringen. Es soll eine Art Gemeinschaft entstehen, die es ermöglicht, in einen ehrlichen und unterstützenden Austausch mit den anderen KursteilnehmerInnen zu gehen. Die Teilnehmenden sollen sich in ihrer Elternschaft gestärkt fühlen und gut begleitet eine enge Bindung zu ihrem Kind aufbauen können. Sie sind alle speziell ausgebildete Pädagoginnen und haben das seit über 40 Jahren bekannte PEKiP zum Herzensanliegen gemacht.

An folgenden Standorten beginnen ab Januar 2022 neue PEKiP-Gruppen:

- in der Stadt Salzburg: Taxham (im Wohnquartier Rosa Zukunft)
- im Nördlichen Flachgau: Hallwang (im Seniorenheim) und Bergheim (in der Praxisgemeinschaft Salzachufer)

Aktuell gelten die 2 G-Bestimmungen, die Kursteilnehmer/-innen erhalten jedoch nach der Anmeldung nochmals aktuelle Informationen zu den einzuhaltenden Hygiene- und Schutzbestimmungen.

ANBIETER:

PEKiP, www.eltern-kind-kurse-salzburg.webnode.at

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



ANBIETER:

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

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

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

E-Mail shop@lilabeere.at

Geschäft im Zanderweg 3, 5201 Seekirchen am Wallersee

0043/677-61706019





Treff.Punkt.Geburt. versteht sich als Netzwerk von Fachfrauen für verschiedene Angebote rund um Schwangerschaft, Geburt & Babyzeit.

Neben den „Klassikern“ wie Hebammenberatung, Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Babymassage, Stillberatung und Yoga finden auch weitere „b(r)auchbare“ Angebote ihren Platz in unserem Programm. Massagen und Anwendungen zum Wohlfühlen sowie Ernährungsberatung für Mutter und Kind, psychotherapeutische Unterstützung oder auch kreative Angebote wie ein Gipsbauchabdruck oder Fotos vom Profi schaffen bleibende Eindrücke an diesen wunderbaren Lebensabschnitt!

Und das Beste in diesen unsicheren Zeiten – viele Angebote finden ONLINE statt!

Termine:

- 22.01., ONLINE: ElternWorkshop „Schlaf Kindlein Schlaf“
- 27.01., ONLINE: ElternWorkshop „Artgerecht durch die Kleinkindzeit“
- 28.01. , ONLINE: Mama-Baby-Café
- 01.02., Berndorf: Start Rückbildungskurs
- 01.02., Seekirchen: Start Mama-Baby-Yoga
- 01.02., ONLINE: Start Online-Yoga für Schwangere
- 03.02., ONLINE: ElternWorkshop „Der ganz normale Wahnsinn“
- 08.02., ONLINE: Mama-Baby-Café
- 10.02., ONLINE: ElternWorkshop „Achtsam Abstillen“
- 11.02. , ONLINE: ElternWorkshop „Absolut Tragbar“
- 12.02., ONLINE: ElternWorkshop „Geschwisterschule“
- 17.02., ONLINE: Gesundheitsyoga für den Beckenboden
- 17.02., ONLINE: ElternWorkshop „Was brauchen große Geschwister?“
- 19.02., ONLINE: ElternWorkshop „Handwerkzeug zum Stillen“
- 24.02., ONLINE: ElternWorkshop „Artgerecht durch die Babyzeit“
- 25.02., ONLINE: Mama-Baby-Café
- 01.03., Seekirchen.: Start Mama-Baby-Yoga
- 01.03., ONLINE: Start Online-Yoga für Schwangere
- 23.03., St. Pantaleon: Start Mama-Baby-Yoga
- 23.03., St. Pantaleon: Start Yoga Geburtsvorbereitend
- 24.03., St. Pantaleon: Start Yoga in der Schwangerschaft
- 05.04. , Seekirchen: Start Mama-Baby-Yoga

Alle Termine, Kontaktdaten und Angebote auf www.treffpunkt-geburt.at

ANBIETER:

Treff.Punkt.Geburt, www.treffpunkt-geburt.at

ANGEBOTE IN PRÄSENZ IM SALZBURGER TENNENGAU

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

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

Balance Zeit

Carola Jost



Von SCHWANGER bis MAMA – Carola Jost begleitet Sie in der wundervollen Zeit der Schwangerschaft bis zum Mama sein.

Yoga mit Babybauch

Montag 18.15-19.30Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Lebensraum Yoga, Golling

Yoga mit Babybauch

Mittwoch 9-10 Uhr
123.2.-2.3./ 30.3.-11.5.
InBewegung, Niederalm

Rückbildung mit Baby

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

Rückbildung mit Baby

ONLINE
Dienstag 9-10 Uhr
11.1.-8.3.
Online per Zoom

Positive Birth – mentale Geburtsvorbereitung

Donnerstag 9-11.30 Uhr
Aktuelle Termine siehe Website
Lebensraum Yoga, Golling

Positive Birth – mentale Geburtsvorbereitung

Donnerstag 9-11.30 Uhr
Aktuelle Termine siehe
Website
Mai Raum, Salzburg

Glücksyoga für Mamas

Mittwoch 19.30-20.30 Uhr
12.1.-30.3.
InBewegung, Niederalm

Glücksyoga für Mamas ONLINE

Donnerstag 20-21 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Online per Zoom

Qualifikation:

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

Anbieter:

Balance Zeit - Carola Jost, Tel. 0043/664-3325706, Email: info@balancezeit.at, www.balancezeit.at

- **Spielegruppe:** Dienstag Vormittag, 08:30-11:00
- **Eltern-Kind-Gruppe:** Mittwoch Vormittag: 09:00-11:00
- **Eltern-Kind-Gruppe:** Donnerstag Vormittag: 09:00-11:00
- **Eltern-Kind-Gruppe:** Freitag Vormittag: 09:00-11:00
- Ab Februar 2022: **Eltern-Kind-Gruppe:** Montag Vormittag, 09:00-11:00
Anmeldungen ab sofort. Altersklasse: 1-2 oder 2-3, je nach
Anmeldungen Aktuell frei: 9 Plätze
- Ab Juli 2022-August 2022: (8-9 Einheiten): **Ekiz Sommergruppen,**
Anmeldungen ab sofort.
- **Spielegruppe:** Dienstag Vormittag: 08:30-11:00, 9 Plätze frei
- **Eltern-Kind-Gruppe:** Mittwoch, 09:00-11:00, 9 Plätze frei
- **Babymassagekurs:** in Planung, Anmeldungen ab sofort.

Das EKIZ Kuchl erweitert laufend seine Gruppen- und Kursangebote (auch für Nachmittagseinheiten).

Bei allgemeinem Interesse, Anfragen oder Anmeldungen:
angelika.brandauer@hotmail.com

Bei Anmeldungen bitte folgende Daten übermitteln: Name und Geburtsdatum des Kindes, Anschrift, Mobilnummer sowie die Info, welcher 2G Nachweis aktuell vorgezeigt werden kann.

Altersklassen

- Eltern-Kind-Gruppen: ca. 1-2 oder 2-3 Jahre
- Spielegruppen: ab ca. 2,5 Jahren

Gemeinsam wird eine schöne, gemütliche Zeit mit gemeinsamen Singen, Spielen, Basteln, Bewegung und einer gemeinsamen Jause verbracht.

Anbieter:

EKIZ Kuchl, Angelika Brandauer, Am Bauhof, 5431 Kuchl, Email:
angelika.brandauer@hotmail.com

ANGEBOTE IN PRÄSENZ IM SALZBURGER PONGAU & PINZGAU

MamAktiv

Valentina Tomsik



MamAktiv

Beikost – respektvoll & selbstbestimmt

Alle wichtigen Infos zum Thema Beikoststart und Beikost im ersten Lebensjahr deines Babys.

- Wann beginnen?
- Muss es immer Brei sein? Was ist BLW?
- Beikostreifezeichen
- Was darf mein Baby essen?
- Beikost und (Ab)Stillen
- Angst vor dem Verschlucken
- Allergieprävention

Es wird gesprochen über allgemeine Beikostempfehlungen, Reifezeichen und respektvolles, selbstbestimmtes Essen. Du bekommst viele Rezeptideen zum Nachkochen, ein Handout als Pdf zum Nachlesen und viel nützliche Links zu wertvollen Beiträgen.

Online Termine:

Samstag 12.02. 15 bis 17 Uhr

Samstag 12.03 15 bis 17 Uhr

Termine in Piesendorf:

Freitag 11.02 09 bis 11 Uhr

Freitag 11.03 09 bis 11 Uhr

Anmeldung und nähere Informationen: www.mamaktiv.at/workshops/

Anbieter:

Bergkind - Valentina Tomsik, Email: info@mamaktiv.at,

Tel. 0043/677-63447147, www.mamaktiv.at

Bergkind Waldspielgruppe

Gemeinsam wird nach Tierspuren gesucht, eine Hütte aus Stöcken gebaut, mit Naturmaterialien gebastelt, geklettert, gesprungen, gelaufen, balanciert, gesungen, gelauscht, versteckt, gestaunt, gehüpft durch Matschepfützen und entspannt bei einer gemeinsamen Jause an der frischen Luft. Mit ein wenig Glück lernen die Teilnehmer/-innen sogar ein paar Waldbewohner kennen.

Natürlich Erlebnisse unterstützen nicht nur das Immunsystem, sondern auch die körperliche und seelische Entwicklung unserer Kinder in einer tiefgreifenden Art und Weise wie es kaum ein anderer Spiel- und Bewegungsraum kann.

Von 1,5 bis 4 Jahre.

Eltern Kind Kurs

6 Einheiten á 75 Minuten

Start Februar

- in **Zell am See/Stuhlfelden**: donnerstags ab 03.02, 09.30 Uhr und donnerstags ab 24.03, 09.30 Uhr
- **Mittersill/Neukirchen**: mittwochs ab 02.02, 09.30 Uhr und mittwochs ab 23.03, 09.30 Uhr
- **Saalfelden/Leogang/Alm**: mittwochs ab 02.02, 14.30 Uhr und mittwochs ab 23.03, 14.30 Uhr

Anmeldung & nähere Informationen:

www.mamaktiv.at/waldspielegruppe

Anbieter:

Bergkind - Valentina Tomsik, Email: valentina@mamaktiv.at

Tel. 0043/676-4664665, www.mamaktiv.at

ANGEBOTE IN PRÄSENZ IM ANGRENZENDEN OBERÖSTERREICH



Einzelberatung für Eltern zu eigenen Kindheitsthemen

in Oberösterreich/ Vöcklabruck und online via Zoom

Ziele:

- Verbesserung der Beziehung zu den Kindern
- bedürfnisorientierte Begleitung von Kindern

Das Verhalten von Kindern wird dann als herausfordernd empfunden, wenn wir ein unaufgelöstes eigenes Thema haben, das sie uns aufzeigen. Gemeinsam mit Julia Grabke wird mit verschiedenen Übungen daran gearbeitet.

Qualifikation:

- Erzieherin, München (2012)
- Sozialpädagogin BA, KSH München (2016)
- Curriculum Traumapädagogik / Traumafachberatung, Institut Berlin (2016)
- Bindungsorientierte Beratung (BBT), Dr. Karl Heinz Brisch München (2017)
- Identitätsorientierte Beratung (IoPT) / Selbstbegegnung, Prof. Dr. Franz Ruppert München (2017)
- Zusatzqualifikation Traumaberatung Online, Institut Berlin (2019)
- Gewerbeberechtigung Lebens- und Sozialberatung / Psychologische Beratung in Österreich (2020)
- Gewerbebeanmeldung Humanenergetik (2021)

Anbieter:

Julia Grabke, post@julia-grabke.com, Instagram: @selbstbegegnung
www.julia-grabke.com

GIPSWERKSTATT & ATELIER FÜR BABY, BAUCH & FAMILY KIRSTEN HAMMERL



Kirsten Hammerl hat sich mit der Gipswerkstatt am Mondsee auf die **Abformung, Veredelung, Reparatur & Gestaltung von Gipsabdrücken des Babybauches, 3D Hand- und Fußabdrücke von Babys** und vieles mehr spezialisiert. Sie möchte Euch damit 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 Januar & Februar & März 2022 gelten folgende Aktionen:

- Das extra zusammengestellte Bald-Mami-Babybauch-Abformset für Zuhause zum Preis von € 25,00 (statt 28,90): Mit diesem 9-teiligen Abform-Set schaffst auch Du zuhause mit dem Partner oder der Freundin ein wunderschönes Andenken an Deine Schwangerschaft. Inhalt: 15 Meter Profigipsbinden 10 cm breit, Vaseline als Trennmittel, Abdeckfolie 4 x 2,5m, 1 Paar Nitril Handschuhe, 1 Schritt-für-Schritt-Anleitung, ein Veredelungsgutschein im Wert von € 10,00 für die Weiterbearbeitung in der Gipswerkstatt, alles verpackt in einer dekorativen Box, welche man auch gut als Geschenk verwenden kann.
- Falls Ihr schon mit einem anderen Abformset Euren Babybauch abgeformt habt, und der selbstabgeformte Rohling nun auf seine Verschönerung wartet, gewährt euch Kirsten Hammerl auf die Preise ihrer aktuellen Preisliste einen Rabatt von 5 % auf die Schlussrechnung.

Also BabyBauchRohlinge welche bei ihr im Januar, Februar & März ankommen und ein Zettel beiliegt auf dem steht „Bärenstark-im-Leben“ wird der Rabatt von 5 % automatisch gutgeschrieben.

Für Fragen gerne Kontakt übers Kontaktformular auf der Homepage oder telefonisch aufnehmen. Bilder, Ablauf, Preise: www.gipswerkstatt.at

Anbieter:

Gipswerkstatt Kirsten Hammerl, An der Drachenwand 70, A – 5310 Sankt Lorenz am Mondsee, Tel.: 0043/ 664 - 156 3902, www.gipswerkstatt.at

Workshops:

- 17.1.22, 10.00 – 11.30 Uhr, ONLINE: Mit Baby entspannt durch die Nacht
- 18.1.22, 16.00 – 17.30 Uhr, Online: Babyschlaf Teil 2
- 20.1.22, 16.00 – 19.00 Uhr, EKIZ Micheldorf: Mein Kind ist sicher gebunden
- 29.1.22, 16.00 – 17.30 Uhr, ONLINE: Väternächte – Schlafen & Einschlafen mit Papa
- 31.1. / 14.2. / 28.2.22, je 10.00 – 11.00 Uhr, EKIZ Altmünster: Zwergensprache Schnupperstunden
- 5.2. 22, 09.00 – 12.00 Uhr, FBZ Urfahr: Stillvorbereitungskurs
- 12.2.22, 09.30 – 12.00 Uhr / 19.2. – 09.30 – 11.00 Uhr, FBZ Kremsmünster: Babyvorbereitungskurs
- Ab 16.2.22 – je 09.30 – 10.30 Uhr, Pettenbach: Zwergensprache Anfängerkurs
- 5.3. 22, 16.00 – 17.30 Uhr, ONLINE: Auch die beste Strafe taugt nichts
- 17.3.22, 15.00 – 16.30 Uhr, FBZ Vöcklabruck: Selbstfürsorge als Mama
- 1.4.22, 09.00 – 12.00 Uhr, FBZ Kleinmünchen: Stillvorbereitungskurs
- 7.4.22., 15.00 – 18.00 Uhr, FBZ Vöcklabruck: sichere Bindung in den ersten Lebensjahren
- 26.4.22, 19.00 bis 22.00 Uhr, EKIZ Traun: Babyvorbereitungskurs
- 25.2.22, 16.00 bis 17.30 Uhr, VGS ONLINE: Windelfrei & Babyschlaf für Fachpersonal

BLOG

regelmäßige Artikel zu
Familienthemen

QUALIFIKATIONEN

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

Anbieter:

Familienstark - Bettina Dutzler, Email: bettina@familien.stark.at; Tel. +43/660-1603677
www.familienstark.at

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bärenstark im Leben

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

Email: info@baerenstark-im-leben.com

Tel.: 0043/681-1037-1297

Internet: www.baerenstark-im-leben.com

Erscheinungsdatum: Januar 2022

NÄCHSTE AUSGABE

ERSCHEINT AM 14.04.2022

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 14.04.2022**. 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
Tel.: +43/ 681-10371297
Internet: www.baerenstark-im-leben.com