

KURSANGEBOT Anfang 2024 SS 2023/24

Unser Kursangebot wächst ständig. Sollten Ihr Anregungen oder Fragen haben, dann schreibt einfach eine kurze Nachricht an:

kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Eltern Kind Zentrum
Hauptplatz 11
6380 St. Johann in Tirol

Mo-Fr: 9:00-12:00
Mo/Di: 13:00-16:00



Eltern-Baby-Angebote

Die ersten 12. Lebensmonate



Babys in Bewegung Freude an der Bewegung entdecken (9 - 12 Monate)

**Kursleiterin
Sonja Schwabe**

Hier entdecken Babys die Freude an der Bewegung. Anhand verschiedener Materialien, Lieder, Spiele und Reime können die Kinder ihre Umgebung mit all ihren Sinnen wahrnehmen. Durch das Spielen mit Gleichaltrigen wird die soziale und geistige Entwicklung sowie die Eltern-Kind-Beziehung, die durch das gemeinsame Erleben gestärkt.

5er-Block für den Kurs, du kannst dich anmelden und jederzeit einsteigen.

Termine: immer **dienstags** (Kursstart ab 4 Anmeldungen)

Uhrzeit: 9:00 - 10:00 Uhr

Wo: Jugendzentrum, Salzburgerstraße 17b, St. Johann

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 5er Block

60 € für Mitglieder, 75 € für NM



Richtig Essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen - Ernährung im Beikostalter

Einführung der Beikost Inhalte:

- Alter bei der Beikosteinführung
- Zeitpunkt der Beikostgabe
- Lebensmittelauswahl für die Beikosteinführung
- Beginn der Getränkegabe
- Rezepte
- Tipps und Tricks für den Alltag

Bitte meldet Euch vorher an. Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist begrenzt. Väter, sowie Großeltern sind ebenfalls herzlich willkommen.

- Termine:** **Dienstag 19.03.2024**
Uhrzeit: 16:30 - 19:00 Uhr
Wo: Im Büro, Hauptplatz 11, Coworking Weltraum
(ober dem Postamt), St. Johann
Kosten: GRATIS!! Durch Zusammenarbeit mit avomed
Anmeldung: revan@avomed.at oder 0512/586063
(Name, Adresse und Telefonnummer angeben)

Kursleiterin
Diätologin Patricia Riedl
In Zusammenarbeit mit **avomed**

<https://www.richtigessenvonanfangen.at>
www.avomed.at



Babycafé **Austausch mit Gleichgesinnten** **(Babies 0 - 10 Mtn.)**

Offenes Treffen in entspannter Atmosphäre, in der Babys erwünscht und willkommen sind.
Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen von Claudia, kann man andere Mütter und Väter kennenlernen und sich austauschen.

Die Kindergartenpädagogin Viktoria bereitet im hinteren Raum immer eine spannende Landschaft für die Kleinkinder vor, welche deren Sinne anspricht.

Für dieses offene Treffen ist keine Anmeldung notwendig. Ihr kommt einfach vorbei.

Termine: jeden **1. Donnerstag** im Monat

Uhrzeit: **09:00 - 11:00** Uhr

Wo: Homebase, St. Johann

Kursleiterinnen
Viktoria Scott & Claudia Bergmann



Offene Treffen Montag - Vormittag

Besucht uns im Weltraum (Büro), und trinkt gemütlich einen Kaffee oder Tee. Wir bieten Raum für Begegnung, Austausch und Stärkung!

Es steht der Austausch und die Hilfestellung für die Eltern im Vordergrund. Eure Kinder sind herzlich willkommen, für sie liegen kleine Spiele auf.



- Termine:** jeden Montag
Uhrzeit: 9:00 - 11:00 Uhr
Wo: Im Büro, Hauptplatz 11, Coworking Weltraum (ober dem Postamt), St. Johann
Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung einfach kommen

Offene Treffen Montag - Vormittag

Besucht uns im Weltraum (Büro), und trinkt gemütlich einen Kaffee oder Tee. Wir bieten Raum für Begegnung, Austausch und Stärkung!

Miriam Steiger, Ergotherapeutin und Obfrau vom EKiz wird immer vor Ort sein und Euch mit hilfreichen Tipps zur Seite stehen. Besonders ihr Wissen als Ergotherapeutin über die Wahrnehmung, Familienbegleitung und die Elternschaft wird sie gern an euch weitergeben.

Karin Margreiter, Familienbegleiterin von Gesund ins Leben, wird an jedem 4. Montag im Monat von 9:00-11:00 Uhr da sein. Sie informiert euch über Möglichkeiten, wo Eltern Unterstützung erhalten und gibt weitere Impulse zu unterschiedlichen Themen, die für Eltern interessant sind.

Es steht der Austausch und die Hilfestellung für die Eltern im Vordergrund. Eure Kinder sind herzlich willkommen, für sie liegen kleine Spiele auf.

Termine: 4. Montag im Monat (22.1., 26.2., 25.3.2024 usw.).

Uhrzeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Wo: Im Büro, Hauptplatz 11, Coworking Weltraum (ober dem Postamt), St. Johann

Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung einfach kommen

Kursleiterin
Katrin Margreiter, GiL
www.gesundinsleben.at

Miriam Steiger, EKiz
Ergotherapeutin



+43(0)664/604 6630 480

willkommen@gesundinsleben.at

www.gesundinsleben.at

@netzwerkgesundinsleben

OFFENER BABY- UND KLEINKINDERTREFF IM EKIZ ST. JOHANN

Eine Kooperation von
EKiz St. Johann & Gesund ins Leben

EIN ORT DES AUSTAUSCHS

Dieser kostenlose, offene Baby- und Kleinkindertreff richtet sich an alle, die mit ihrem Kind eine feine Zeit verbringen und sich über verschiedene Themen austauschen möchten. Wir schaffen Raum und Rahmen, der einen achtsamen und wertschätzenden Umgang gewährleistet und euch ermöglicht, euch auszutauschen und Fragen zu stellen. Zusätzlich gibt es jeden Monat Input zu einem Thema, das unsere Kursleiterin vorbereitet.

ELTERN-KIND-GRUPPE

Alter: Baby und Kleinkind
Beginn: 4. Montag im Monat von 09:00-11:00 Uhr
Termine: 26.02.24 Elterlicher Erschöpfung vorbeugen
25.03.24 Geburtsgeschichten
22.04.24 Familienalltag meistern
Ort: EKiz St. Johann
Hauptplatz 11, Coworking Weltraum
(ober dem Postamt)

Kostenlos - keine Anmeldung erforderlich!

Kursleitung Katrin Margreiter -
Familienbegleiterinnen bei Gesund ins Leben



Bindung durch Berührung (BdB) und die Schmetterlingsmassage

Bindung stellt ein menschliches Grundbedürfnis dar, durch welches das Kind ein Sicherheitsgefühl entwickeln kann.

Voraussetzung für dieses Sicherheitsgefühl, ist die Bedürfnisbefriedigung der Eltern, sowie eine feinfühligke Reaktion auf das Kind durch eine liebevolle, ruhige innere Haltung.

In diesem Kurs erlernst Du die schmetterlingsgleichen Körperberührungen der bindungsstärkenden Baby-Schmetterlingsmassage und erkundest mit dem Kind unterschiedliche Berührungsformen. Aufmerksame Beobachtung lässt Dich die Signale des Kindes erkennen und respektvoll darauf reagieren. Dabei erforscht Du besonders Deine eigene Körperwahrnehmung und stärkst so automatisch die Anbindung zu Dir selbst, Deine Intuition und Dein Selbstvertrauen.

BdB wirkt stark entschleunigend, stabilisierend, ressourcenstärkend, kann beiderseitige Anspannungen lösen und stärkt die Eltern-Kind-Bindung durch den intensiven Kontakt

Termine: 25. April & 2., 16., 23. Mai 2024 Donnerstag

Uhrzeit: 10:00 - 12:00 Uhr (2h)

Wo: JUZ, Salzburgerstraße 17b, St. Johann i.T.

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 100 € für Mitglieder, 120 € für NM

Kursleiterin
Sabine Kleinhofer
beherzlicht.com



Babys in Bewegung Freude an der Bewegung entdecken (6-9 Monate)

**Kursleiterin
Sonja Schwabe**

Hier entdecken Babys die Freude an der Bewegung. Anhand verschiedener Materialien, Lieder, Spiele und Reime können die Kinder ihre Umgebung mit all ihren Sinnen wahrnehmen. Durch das Spielen mit Gleichaltrigen wird die soziale und geistige Entwicklung, sowie die Eltern-Kind-Beziehung, durch das gemeinsame Erleben gestärkt. Eltern können ihr Kind, in einer neuen Situation erleben und genießen. In diesem sicheren Rahmen entsteht zudem ein wundervoller Austausch in der Gruppe.

5er-Block für den Kurs, du kannst dich anmelden und jederzeit einsteigen.

Termine: immer **mittwochs**
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr

Wo: Jugendzentrum, Salzburgerstraße 17b, St. Johann
Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041
Start **ab 4 Anmeldungen**

Kosten: 5er Block
60 € für Mitglieder, 75 € für NM



Eltern-Kind-Angebote



Babycafé **Austausch mit Gleichgesinnten** **(Kleinkinder 11 - 24 Mtn.)**

Kursleiterinnen
Viktoria Scott & Claudia Bergmann

Offenes Treffen in entspannter Atmosphäre, in der Kinder erwünscht und willkommen sind.
Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen von Claudia, kann man andere Mütter und Väter kennenlernen und sich austauschen.

Die Kindergartenpädagogin Viktoria bereitet im hinteren Raum immer eine spannende Landschaft für die Kleinkinder vor, welche deren Sinne anspricht.

Für dieses offene Treffen ist keine Anmeldung notwendig - Ihr kommt einfach vorbei.

Termine: jeden **3. Donnerstag** im Monat

Uhrzeit: **09:00 - 11:00** Uhr

Wo: **Homebase**, St. Johann i.T.

Kosten: **kostenlos**



Offene Treffen Freitag - Nachmittag

Besucht uns im Weltraum (Büro), und trinkt gemütlich einen Kaffee oder Tee. Wir bieten Raum für Begegnung, Austausch und zur Stärkung!

Es steht der Austausch und die Hilfestellung für die Eltern im Vordergrund. Eure Kinder sind herzlich willkommen, für sie liegen kleine Spiele auf.

Dieser Wochenausklang kann auch sehr gerne für Alleinerziehende als Austauschmöglichkeit genutzt werden.

- Termine:** jeden **2. Freitag** im Monat
Uhrzeit: **15:00 - 16:30** Uhr
Wo: Im Büro, Hauptplatz 11, Coworking Weltraum (ober dem Postamt), St. Johann
Anmeldung: **gratis**, ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen

Kursleiterin

Miriam Steiger
Christine Samselnig



Familien Groove dance

GROOVE DANCE ist ein Muss für alle Kinder von 3 bis 10 Jahren und deren Begleiter. Es wird gespielt, getanzt, gesportelt, sich ausprobiert und geübt.

Dabei werden ganz kurze Geschichten zu den Liedern erzählt und somit Bewegungsideen und – impulse vorgestellt, die dann mitgemacht werden können. Gemeinsam erschaffen wir einen wertfreien Raum, in dem es kein Richtig oder Falsch gibt. Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund.

Darüber hinaus lässt Linda ihr vielfältiges Wissen aus den unterschiedlichsten Bereichen mit einfließen:

der Gesundheitspädagogik für Kinder, Planetenyoga, Tiereturnen, Schlotterinchen, Kuschtierparcour, Circusspass, Winterwonderland, Klangreisen u.v.m.

Termine: 06.1.2024 Samstag
17.2.2024 Samstag

Uhrzeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder bei Linda (0699/19296991)

Kosten: 12 € für Mitglieder, 15€ für NM

**Kursleiterin
Linda Teupel**



Starke Kinder für eine starke Zukunft

Themen:

- Umgang mit Beleidigungen, Festhalten und Wegnehmen, oder Gewaltandrohungen
- Fokus auf das Positive
- Umgang mit Gefühlen und warum es wichtig ist, auf sie zu hören

Mehrwert für die Kinder:

klare Kommunikation, das Respektieren von Grenzen
Glückliche und motivierte Kinder, mehr Empathie, respektvoller Umgang untereinander, selbstbewusste und selbstsichere Kinder

Termin: Kinder 9-11 Jahre: **24.2.2024** 9:30-14:30 Uhr

Termine: Kinder 6-8 Jahren: **15.3.** 15:00-17:30 Uhr Freitag und
16.3. 9:30-12:00 Uhr Samstag

Wo: Im Büro, Hauptplatz 11, **Coworking Weltraum** (ober dem Postamt), St. Johann i.T.

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kursleiterin
Antje Jähnig



Die Welt entdecken für Kleinkinder (~ 15 Mtn. - 2,5/3 Jahre)

**Kursleiterin
Sonja Schwabe**

Durch erstes gemeinsames Spiel, Spaß & gemeinsames Singen, werden alle Sinne angeregt, die Freude an der Bewegung, das Rhythmusgefühl und die Beziehung zur Begleitperson gestärkt.

Sicheres Gehen ist Voraussetzung.

Termine: donnerstags
Uhrzeit: in Planung
Wo: in Planung

Anmeldung: Start ab 4 Anmeldungen
kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 5er Block
60 € für Mitglieder, 75 € für NM



Für Mamas...

(manche Kurse in Begleitung vom Baby)



Fit mit Baby **Mama wird fit, Baby darf mit!**

Dieser Kurs richtet sich an alle Mamas, die sich und ihrem Körper nach der Schwangerschaft etwas Gutes tun wollen. Mit gezielten Übungen wird Dein Körper zur alten Fitness und Form finden, Muskeln sowie Kraft und Ausdauer wieder aufgebaut, das Gefühl für den eigenen Körper zurückgewonnen und mehr Wohlbefinden erlangt.

Dein Baby erhält neben dem Kontakt zu anderen Babys verschiedene Materialien zum Spielen und Bewegen und wird in geeignete Übungen mit einbezogen.

5er-Block für den Kurs, du kannst dich anmelden und jederzeit einsteigen.

Termine: immer **dienstags**

Uhrzeit: 10:30 - 11.30 Uhr

Wo: **Jugendzentrum**, Salzburgerstraße 17b, St. Johann i.T.

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 60 € für Mitglieder, 75 € für NM

Kursleiterin **Sonja Schwabe**



Beckenbodentraining mit Körperkräftigung

Ein Kurs für Frauen und Müttern, die Ihren Beckenboden und Körper wieder stärken möchten!
Der Kurs beinhaltet vielfältige Übungen zur Kräftigung und Wahrnehmung des Beckenbodens.
Ebenso die Schonung und Stärkung im Alltag, sowie ausführliche Informationen zur Anatomie sind ein großer Bestandteil des Kurses.
Der Schwerpunkt liegt hier auf der Prävention und den rückbildenden Maßnahmen.

Mit Elisabeth Schwaiger, Heilmasseurin, Gesundheitstrainerin, BeBo-Kursleiterin und BeBo-Therapeutin

Der Kurs ist für jedes Level geeignet und kann ab ca. 8 Wochen nach der Geburt besucht werden und auch, wenn die Geburt schon länger zurück liegt.

Termine: immer **montags 19.2. - 25.3.2024** (6x1h)

Termine: immer **montags 8.4. - 13.4.2024** (6x1h)

Uhrzeit: **17:30 - 18:30 Uhr**

Wo: VS St. Johann, Treffpunkt Eingang Mediathek
(Neubauweg 5)

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 72 € für Mitglieder, 90 € für NM

Kursleiterin
Elisabeth Schwaiger



Für Schwangere...



Mein Baby isst mit! Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Sie und Ihr Kind, besonders auch was die Ernährung betrifft.

- Empfehlungen für die Ernährung - Doppelt so gut statt doppelt so viel
- Das eigene Essverhalten unter der Lupe
- Gewichtszunahme und Figurenfragen nach der Geburt
- Lebensmittelinfektionen - Risiko und Genuss
- Abhilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- Tabus für Schwangere
- Wohlfühlen in der Schwangerschaft
- Bewegung
- Tipps für den Alltag
- Ernährung während der Stillzeit

Bitte meldet Euch vorher an. Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist begrenzt.

Termine: 11.03.2024 Montag

Uhrzeit: 16:30 - 19:00 Uhr

Wo: EKiz Büro, Hauptplatz 11, Coworking Weltraum
(ober dem Postamt), St. Johann i.T.

Kosten: **GRATIS!!** Durch Zusammenarbeit mit avomed

Anmeldung: revan@avomed.at oder **0512/586063**
(Name, Adresse und Telefonnummer angeben)

Kursleiterin
Diätologin Patricia Riedl

In Zusammenarbeit mit **avomed**

<https://www.richtigessenvonanfangan.at>

www.avomed.at



Geburtsvorbereitungskurs (Intensiv) Sichere Geburt - gerne mit Partner

Ziel ist die ausführliche Vorbereitung auf die Geburt. Ihr sollt informiert, selbstbewusst und voller Vorfreude in die Geburt und Elternschaft starten.

Inhalte:

- Körperliche Geburtsvorbereitung
- Optimierung der Kindslage
- Geburt – Phasen/Abläufe/Mechanik/Wehen/Geburtspositionen
- Wann und Wie zum Geburtsort
- Methoden zur Schmerzbewältigung und-reduzierung
- Einblick in die mentale Geburtsvorbereitung
- Stolpersteine rund um die Geburt
- Das Wochenbett
- Stillen
- Babypflege inkl. Einblick in verschiedene Tragesysteme

Inklusive ausführlichem Skript zum Nachlesen

Termin 1: 10. & 11.2.2024 Samstag und Sonntag
Termin 2: 10. & 11.5.2024 Samstag und Sonntag
Termin 3: 28. und 29. September 2024 Samstag und Sonntag

Uhrzeit: 9:00 - 14:00 Uhr

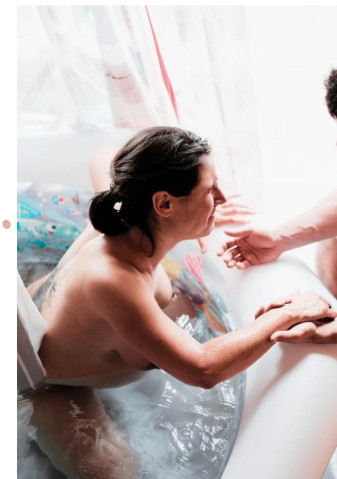
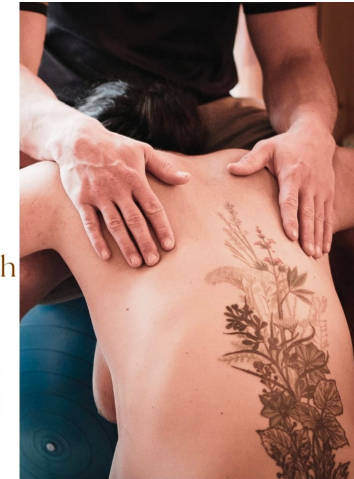
Wo: Homebase, Kaiserstraße 29a, St. Johann i.T.
Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041
Kosten: 110 € für Mitglieder, 200 € für NM

Kursleiterin Valentina Krug

Geburtsvorbereitung

Alles an einem
Wochenende

Erfahre alles über die
Geburt und die Zeit danach



Wann?

Wo?
Eltern-Kind-Zentrum St. Johann

Kursleiterin:
Hebamme Valentina Krug

Preis:
130 Euro / 110 für Mitglieder
(Partner/in zahlt 70% des Preises)

Anmeldung:
EKIZ St. Johann in Tirol
www.ekiz-st-johann.tirol
buer@ekiz-st-johann.tirol

Infoabend „außerklinische Geburt“

Kostenloser Infoabend zum Thema außerklinische Geburt für alle Interessierten und Skeptiker.

Valentina und Sabine geben Einblick in ihre Arbeit als Hebammen und beantworten all Eure Fragen.
Sie möchten dabei vor allem aufklären und mit Vorurteilen aufräumen.
Zum Beispiel wissen die meisten nicht, daß rechtlich gesehen allein das Berufsfeld der Hebamme dazu befugt ist, eine physiologische Geburt zu leiten und zu betreuen. Nur in Notfällen hat die Hebamme die Hinzuziehungspflicht eines Arztes.

Themen:

- Wer „darf“ außerklinisch gebären und welche Ausschlußkriterien gibt es
- Vor- und Nachteile einer außerklinischen, hebammenbetreuten Geburt
- Wann muß eine außerklinische Geburt ins Krankenhaus verlegt werden?
- Notfälle, Management, Medikamente u.v.m

Termine: 05.04.2024 Freitag

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Wo: Homebase St. Johann i.T.

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: kostenlos

Kursleiterinnen:
Valentina Krug
Sabine Kleinhofer
(beherzlicht.com)

Infoabend außerklinische Geburt

“Aber das ist doch gefährlich”

Nein! Wir beantworten euch alle Fragen zum Thema Hausgeburt und Geburt im Geburtshaus. Wir möchten einen Einblick in unsere Arbeit geben und uns mit den Vorurteilen auseinandersetzen.



05.04.2024
19 Uhr



Homebase
St. Johann

Das Angebot ist **kostenlos** und es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Wir freuen uns auf euch.

Hebammen Sabine Kleinhofer &
Valentina Krug

EKIZ



Sabine Kleinhofer
Hebamme für Körper, Geist & Seele

Hebamme
VALENTINA KRUG

Klangreise für Schwangere Aufbau der Verbindung zu sich & seinem Baby

Kursleiterin
Nadja Rainer

Ein neues Leben entsteht und wächst im Bauch heran. Es tut gut, diese wundervolle Zeit bewusst zu erleben, Kraft zu tanken und die Bindung zu stärken. Die sanften Klänge der Klangschalen/Handpan laden die Teilnehmerinnen ein, tief durchzuatmen, Stress abzubauen, in Verbindung mit sich und ihrem Körper zu gehen und zu entspannen: hinhören/in sich hineinhören, in Kommunikation mit dem Baby gehen und die Bindung zum Kind stärken.

Die Vibrationen des Klanges lösen Blockaden und regen die Selbstheilungskräfte an. Im Klang und in der Stille können Körper Geist und Seele Kraft tanken und sich auf den wundervollen Prozess der Geburt vorbereiten.

Für Schwangere (ab dem 5. Monat). Auch werdende Väter sind willkommen! Oder bei Kinderwunsch, um das Einnisten zu begünstigen.

Termine: 3x Montag 16.4., 23.4. und 30.4.2024

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr

Wo: in Planung

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 3er Bock 30 € für Mitglieder, 40 € für NM
Einzeltermine 1x 12€ für M. und 15€ für NM



Geburtsvorbereitungskurs „kurz und bündig“

Crashkurs für die bevorstehende Geburt. In 2 Stunden werden von unserer Hebamme Valentina die wichtigsten Themen rund um die Spontangeburt vermittelt und all Eure Fragen beantwortet.

**Kursleiterin
Valentina Krug**



Termine: 15. Juni 2024 Samstag

Uhrzeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Wo: im Coworking Weltraum, Hauptplatz 11, St. Johann i.T.

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 36 Euro (NM) /30 Euro (Mitglied)
bzw. 50 Euro pro Paar (NM) / 42 Euro (Mitglieder)

Kurs „Geburtsvorfreude“

Geburtsvorbereitungskurs für Paare
inklusive ausführlichem Kursskript

Ziel: Förderung und Vorbereitung auf eine natürliche,
selbstbestimmte Spontangeburt, mittels Unterstützung des
Partners

- Schwangerschaft - Geburt - Wochenbett
 - Hormon- und Nervensystem
 - Selbstanbindung
- Geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Vorzeichen und Phasen der Geburt
- Unterbrechung der Angst-, Schmerz-, Streßspirale
 - Rolle des Partners
- Rückbildung, Geburtsverletzungen
 - Bedürfnisse Baby u.v.m.

Termine: 26. & 27. Juli 2024

Uhrzeit: Freitag 16:00 - 21:00 Uhr, Samstag 10:00 - 17:00 Uhr

Wo: in Planung, St. Johann i.T.

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 110 € für Mitglieder, 200 € für NM

Kursleiterin
Sabine Kleinhofer
beherzlicht.com



Kurs Stillvorbereitung

Zweistündige Vorbereitung auf das Stillen für einen guten Stillstart und eine entspannte Stillzeit durch unserer Hebamme Valentina Krug.

Kursleiterin Valentina Krug



Termine: 07. August 2024 Mittwoch

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: in Planung, St. Johann i.T.

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Kosten: 25 Euro (NM) / 20 Euro (Mitglieder)



Offene Treffen für Schwangere (und/oder) Schwangerschaftsgymnastik

In unserem **offenen Treffen**, bieten wir im Vorraum eine Gelegenheit für Begegnung mit anderen Schwangeren und einen gemütlichen Austausch. Wie in der Homepage üblich können Getränke gegen eine freiwillige Spende konsumiert werden.

Im hinteren Raum finden von 19:00-20.00 eine **Schwangerschaftsgymnastik** unter Anleitung unserer Hebamme Valentina Krug statt. Matten und gemütliche Kleidung dafür sind selber mitzubringen.

Das offene Treffen ist **kostenlos**, für die Teilnahme an der Schwangerschaftsgymnastik freuen wir uns über **freiwillige Spenden**.

**Kursleiterin
Valentina Krug**



Termine: ab April 2024 **Mo/Di???**

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: **Homepage**, Hauptplatz 11, St. Johann i.T.

Anmeldung: Valentina Krug **0677/61651848**

Kosten: kostenlos

Anregungen/Vorträge/Kurse...



Finanzielle Kompetenzen für Eltern KIDZ-Konzept Elternabend

Vortragender:
Dominik Koch

Dominik kennt sich gut aus mit Finanzen, und den ganzen Themen rund um Familienbonus usw. Er geht auf eure individuellen Fragen ein und erklärt wichtige Tipps, wie das Familiengeld optimal bezogen werden kann.

Welche Themen erwarten Dich auf unserem Vortrag?

- Wie entwickelt sich unser Gesundheitssystem und welche Auswirkungen hat das auf unsere Kinder?
- Wie können wir heute Einfluß auf die finanzielle Zukunft unserer Kinder nehmen?
- Was steckt hinter dem KIDZ-Konzept?

Tipps wie man einen Überblick im Familien-Finanzdschungel behalten kann.

Termine: 17.04.2024 Mittwoch

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Wo: Coworking **Weltraum**, Hauptplatz 11, St. Johann i.T.

Kosten: gratis

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol / 0676/6779041



Mit allen Sinnen lernen – Wahrnehmung Basiswissen, wie Reize der Außenwelt verarbeitet und gespeichert werden

**Vortragende:
Miriam Steiger**

Wie lernen Kinder und auch wir Erwachsenen?

Sie spüren, tasten, riechen, hören, fühlen, schmecken und sehen die Welt. Am Anfang geschieht einiges per Zufall. Über mehrere Sinne zu lernen, macht immer Sinn - besonders für Schulkinder, oder auch demenzkranke Menschen.

Dieses Wissen hilft euch, euer Kind dabei zu begleiten, das natürliche Lernen selbst auszuleben. Hier erfahrt Ihr z.B., warum das selbstständige Essen so wertvoll ist.



Termine: 06.05.2024 Montag

Uhrzeit: 18:00 Uhr (1 - 1,5 Std.)

Wo: online via Zoom

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol / 0676/6779041

Kosten: kostenlos Mitglieder / 10 Euro NM

Schreiben/Malen...

was die Kinderhand alles lernen muss, bevor das Schreiben funktionieren kann

Graphomotorik

Das Schreiben ist ein hoch komplexer, (fein-) motorischer Ablauf.

Wenn die Bewegungen nicht automatisiert sind kann das Kind auch nicht zuhören, was die Lehrperson so sagt.

In dem Online-Zoom zeigt euch Ergotherapeutin Miriam was alles dazu gehört, und gibt euch individuelle Tipps wie ihr euer Kind über die Sommerferien unterstützen könnt, dass das Gestalten mit Stiften Freude macht und die Finger so geschickt werden, dass die Bewegung automatisiert abläuft und sich das Hirn mit etwas anderem beschäftigen kann.

Geeignet für Eltern von **Schulstartern**...und Kindern welche langsam schreiben...oder wo gesagt wird, dass sie nicht hören was die Lehrperson vorne sagt.

Termine: 31.05.2024 Freitag

Uhrzeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: Hauptplatz 11, Coworking Weltraum, St. Johann i.T.

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol / 0676/6779041

**Vortragende:
Miriam Steiger**



Vernetzungstreffen

**Veranstalter:
EKiZ-Team**

Unser Vernetzungstreffen bietet:

- Möglichkeit zum Austausch mit Netzwerkpartnerinnen und -partnern
- Gemeinsame Planung für Vorträge und Veranstaltungen
- Die Möglichkeit unser Team kennen zu lernen und eventuell ein Teil davon zu werden.

Kommt im Weltraum vorbei, wir freuen uns auf Euch.

Termine: 09.02.2024 Freitag
02.05.2024 Donnerstag

Uhrzeit: ab 18:00 Uhr

Wo: Büro EKiZ, Hauptplatz 11, Coworking Weltraum
(ober dem Postamt), St. Johann i.T.



Reizüberflutung unserer Kinder - Ein Grund warum Babys und Kleinkinder weinen

Vortragende:
Miriam Steiger

Basiswissen, wie die Reize der Außenwelt verarbeitet und gespeichert werden. Wie können auch wir Eltern unser Nervensystem wieder regulieren?

- Welche verschiedenen Reize für Kinder gibt es?
- Welche frühen Zeichen gibt es von unseren Babys & Kleinkindern?
- Welche Maßnahmen können wir ergreifen

Auch für Eltern geeignet, deren Kinder schnell „ausrasten“, überschießen, aus der Haut fahren.



Termine: 06.05.2024 Montag

Uhrzeit: 18:00 Uhr (1- 1,5 Std.)

Wo: online via **Zoom**

Kosten: kostenlos Mitglieder / 10 Euro NM

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol / 0676/6779041

Weitere Möglichkeiten...

Planung



Groove dance für Mama's/Papa's

Mittels sanfter Bewegung füllst du deine Energiereserven wieder auf, kommst zur Ruhe und bringst Körper, Seele und Geist in den Einklang. Als Mama möchte man sein Bestes geben und für sein Kind jeden Tag die beste Version von Mama sein. Dies kann einem unter Umständen viel Energie rauben. Als Mama von drei Kindern weiß Linda nur zu gut, wie es sich anfühlt. Auf dem Groovedancefloor werden deine Energiereserven wieder aufgefüllt.

Du schaust auf dich und was dir gut tut.

Groovige Beats, meditative Klänge und einen besonderen Rahmen, den wir gemeinsam nach euren Bedürfnissen gestalten, machen diesen Kurs zu deiner persönlichen Auszeit.

- Termine:** jeden **Dienstag**
Uhrzeit: **18:30-20:00**
Wo: Alte Gerberei, Ledergasse 5
Kosten: 15 €/Person
Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder bei Linda (0699/19296991)

Kursleiterin
Linda Teupel



Klangbad für Mutter/Vater & Baby Achtsam mit Klang & Stille

**Kursleiterin
Nadja Rainer**

"Soundhealing" ist eine achtsame Arbeit mit Klang und Stille. Die Vibrationen der Klangwellen massieren jede einzelne Zelle im Körper. Die sanften Klänge der Klangschaalen/Handpan und Momente der Stille bringen den Geist zur Ruhe, die Seele darf sich verbinden und ausbreiten.

Wir liegen oder sitzen bequem und werden von sanften Klängen umgeben. Angesammelte Blockaden während der Schwangerschaft und Geburt dürfen entspannen, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Mutter/Vater-Kind-Bindung wird gestärkt.

Termine: in Planung ev. Mai
Uhrzeit: in Planung
Wo: in Planung

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

Bei Interesse gerne schon eine E-Mail an uns schicken, damit wir dich informieren können



Im siebten Bücherhimmel mit Christine

(für Kinder zwischen 3-6 Jahre mit Begleitung)

In gemütlich kuscheliger Runde entdecken wir tolle Kinderbücher, jeder Termin wird dabei einen bestimmten Schwerpunkt haben. Wir lesen gemeinsam, staunen und stöbern....und werden kreativ! Basteln, singen und spielen ist natürlich auch ein wichtiger Bestandteil unserer gemeinsamen Zeit.

In diesem Kurs möchte ich euch viele wertvolle und begeisternde Bilderbücher zu den verschiedensten Themen vorstellen und euch Impulse mitgeben, wie ihr Leseförderung unkompliziert daheim umsetzen könnt. Und wie viel bunter, inniger und vergnüglicher euer Familienalltag dadurch wird. Denn Leseförderung bedeutet für mich vor allem Bindung, Nähe und Spaß - und beginnt idealerweise schon vor dem Schuleintritt.

Ich freu' mich schon sehr, euch alle kennen zu lernen! Kommt in gemütlicher Kleidung, die auch Farbe abkriegen darf. Ich werde auch immer Bücher für Erwachsene dabei haben und berate euch gerne, wenn ihr für euch oder eure älteren Kinder ein besonderes Buch sucht.

Maximal 6 Kinder mit Begleitung.

Termine: in Planung

Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr

Wo: in Planung

Kursleiterin Christine Hörfarther-Bucher



Hormon-Yoga bei Kinderwunsch & Wechseljahren

Alexandra hat sich auf Hormonyoga spezialisiert. Unter anderem, kann diese Form des Yoga ein wertvoller Beitrag sein, um das Empfangen/Einnisten des Embryos zu begünstigen.

Im sechsteiligen Kurs erlernst Du außerdem, wie Du Dich dabei unterstützen kannst, die Wechseljahre gut zu durchleben.

Symptome hormoneller Unausgeglichenheit, wie Reizbarkeit, Haarausfall, Hitzewellen, PMS, starke Blutungen, oder auch Mutlosigkeit, können gemildert werden.

Zusätzlich wird beim Hormonyoga das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, wodurch das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflusst wird.

Bei Interesse bitte anmelden - bei genügend Anfragen wird ein Kurs gestartet.

Termine: ab 4 Anmeldungen

Uhrzeit: -

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041

**Kursleiterin
Alexandra Eigner**



Mit allen Sinnen lernen

Basiswissen

Wahrnehmung

Die Ergotherapeutin erklärt welche Sinne wir haben und wie diese verarbeitet werden.

Miriam erklärt auch, wie Babys und Kinder am besten lernen, nämlich indem möglichst viele Sinne angesprochen werden 😊

Wie sich das in den Alltag integrieren lässt; warum das selber Essen mit den Fingern für die Kinder so wertvoll ist und wie man Reize reduzieren kann, all das sind Inhalte dieses Vortrags.

**Vortragende:
Miriam Steiger**



Termine: in Planung für Juni 2024

Uhrzeit: -

Wo: ZOOM

Die Basis, um Lesen lernen zu können - Lesekompetenz

Zum Lesen gehört viel mehr als nur die Buchstaben erkennen zu können.

Christine gibt ihr Wissen über Aufmerksamkeit, phonologische Bewusstheit und die Begeisterung zum Vorlesen an interessierte Eltern weiter.

Dieses Wissen ist besonders für Eltern von **Schulstartern** sehr wertvoll, da diese Basisfähigkeiten dem Kind dabei helfen in der Schule mehr aufnehmen zu können. Kann aber auch bei größeren Kindern, welche Schwierigkeiten beim Lesen haben, zu Aha-Erlebnissen führen.

Termine: in Planung

Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr

Wo: in Zoom

Kursleiterin
Christine Hörfarther-Bucher



Bindung durch Berührung

Workshop

Babymassage

**Vortragende:
Verena Soder**

Dieser Workshop ist speziell darauf ausgerichtet, den Kleinsten gemeinsam mit ihren Bezugspersonen ein besonderes Berührungserlebnis zu bieten. Es werden darüber hinaus praktische Tipps zur Ersten Hilfe bei Bauchweh und anderen kleinen Unannehmlichkeiten vermittelt. Erfahre von Verena, wie Du durch sanfte Berührungen eine tiefe Verbindung zu Deinem Baby aufbauen und das Wohlbefinden Deines kleinen Lieblings fördern kannst.

Termine: in Planung ab Mai

Uhrzeit: ca. 60 Min

Wo: -



Entspannungsabenteuer für die Kleinen (ab 2 Jahren) & Begleitung Massage, Fantasiereisen

Diese Heilmassage ist speziell für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung ihrer Bezugspersonen ausgerichtet und verspricht eine faszinierende Reise in die Welt der Massage, Fantasiereisen und entspannenden Abenteuer.

Wir laden Euch ein, gemeinsam mit Euren kleinen Entdeckern eine Zeit der Geborgenheit und liebevollen Zuwendung zu erleben.

Erfahrt, wie sanfte Berührungen und Massagetechniken die Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken können.

Verena zeigt Euch einfache, kindgerechte Massagegriffe, die eine entspannte Atmosphäre schaffen.

Ca. 80 Minuten.

Termine: in Planung ab Mai

Uhrzeit: -

Wo: -

**Vortragende:
Verena Soder**



Berührungserlebnis für Schulkinder (ab 6 Jahren) & Begleitung **Massage, Fantasiereisen**

Das Berührungserlebnis ist speziell für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung ihrer Bezugspersonen ausgerichtet. Leistungsdruck und der oftmals hektische Alltag können gerade für Schulkinder eine Belastung darstellen. Unser Berührungserlebnis-Workshop wurde entwickelt, um den Kindern die Möglichkeit zu geben, dem Streß zu entfliehen, ihre Sinne zu beruhigen, gleichzeitig eine tiefe Verbindung zu ihrer Bezugsperson zu erleben und ihnen somit eine wertvolle Auszeit vom Alltag zu bieten. Ziel ist es, durch bestimmte Berührungen, Entspannungsübungen und Achtsamkeitspraktiken, eine positive Umgebung für die Förderung von Entspannung, Wohlbefinden und Konzentration zu erschaffen.

Ca. 80 Minuten.

Termine: in Planung ab Mai

Uhrzeit: -

Wo: -

**Vortragende:
Verena Soder**



Erstes Schreiben/Malen...

Eventuell in Zusammenarbeit im einem Kindergarten.

Gruppen, wo Malen und feinmotorische Spiele von der Ergotherapeutin angeboten werden.

Auch die Motorikgruppen werden noch geplant

Termine: in Planung für Juni 2024

Uhrzeit: -

Wo: -

**Vortragende:
Miriam Steiger**



Das goldene Geschenk

Nach dem Marte Meo Konzept von Maria Aarts

Kindern hilft es, wenn sie in schweren Situationen Leitung/Führung bekommen. Gleichzeitig brauchen sie auch feine Beziehungsmomente, in welchen sie gesehen werden.

Der Wechsel zwischen Beziehungs- und Leitungssituationen geschieht meist sehr schnell und stetig. Für das Kind ist es einfacher, wenn klar erkennbar ist, um was es sich gerade handelt – auch für die Eltern. Das erleichtert den Alltag, wie z.B.: das Anziehen, enorm.

Durch die Beschreibung alleine ist es oft schwer zu greifen, was genau damit gemeint ist. Darum werden Videos von Babys und Kleinkindern gezeigt und beschrieben, wie dies in den eigenen Alltag integriert werden kann.

Es gelingt so Beziehungsmomente intensiver zu erleben, das Kind wird gesehen und man macht dem Kind schließlich „Das goldene Geschenk“.

Termine: in Planung für Juni 2024

Uhrzeit: -

Wo: ZOOM

Vortragende:
In Planung
Zertifizierte Marte Meo Fachkraft





Foto von links:

Miriam Steiger (Obfrau, Admin)

Noëlle Evelyn Middelmann (Admin)

Sonja Schwabe (Vorstand, Kurse)

Christine Samselnig (Vorstand, Marketing)

Büro



Eltern Kind Zentrum
Coworking Weltraum Office Space A

Hauptplatz 11
6380 St. Johann in Tirol

Mo-Fr 9:00-12:00
Mo/DI 13:00-16:00

0676/6779041
buero@ekiz-st-johann.tirol

Verein:

ZVR: 1508250951

Bank:

BIC: SPKIAT2KXXX

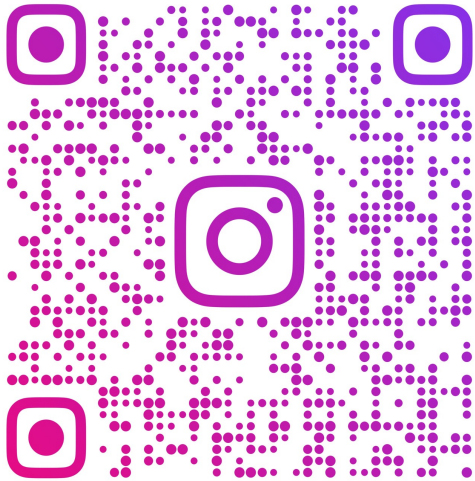
IBAN: AT27 2050 5000 0160 8587



Kursorte



Instagram



ELTERNKIND.ZENTRUM

Facebook

