

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



Offene Treffen für Alleinerziehenden-Treff

Es sollte ein Treffpunkt werden, wo **alle zur Ruhe kommen** und sich in einem geschützten Rahmen **mit Gleichgesinnten austauschen können**. Durch unsere Zusammenarbeit ist es möglich, dass bei den Treffen Fragen rund um die kindliche Entwicklung sowie zu allgemeinen Themen in dieser Lebenssituation beantwortet werden können.

Damit sich die Alleinerziehenden bei einem Café und Kuchen in Ruhe austauschen können, würden wir uns sehr freuen, wenn sich auch Personen melden, die währenddessen den Kindern etwas vorlesen oder mit ihnen **spielen, basteln oder malen**. Da gerade für Alleinerziehende ein **helfendes Netzwerk** besonders wichtig ist, könnten so auch Kontakte geknüpft werden, um „**gemeinsam-statt-einsam**“ zu sein.

Vielleicht entstehen daraus sogar Wunsch- Tanten/Onkel/Opas/Omas oder so etwas wie Vorlese-Oma/Opa oder Lernbegleitung für die Kinder.

Termine: ab Mi 19.6.2024 und 17.7.2024

Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Wo: Mediathek St. Johann i.T.n Neubauweg 5

Anmeldung: **kostenlos**, ohne Anmeldung einfach kommen

**Mädchen  Frauen
Beratungszentrum**
BEZIRK KITZBÜHEL



Eltern-Baby-Angebote

Die ersten 12. Lebensmonate



Klangreise - Ankommen - Entspannen für Mamas und Babys – ab 3 W. nach der Geburt

Linda: „Ich freue mich, wenn du den Weg zu mir findest und euch **die Klänge der Klangschalen und anderen Klanginstrumenten berühren dürfen**. Ich sage bewusst berühren, denn Klänge gehen unter die Haut wie eine Berührung und haben immer eine Wirkung. Was mit diesen Instrumenten entsteht, kommt ganz auf eure Bedürfnisse an. Ich stelle den Rahmen zur Verfügung, in dem du und **dein Baby ankommen**, euch mit anderen **austauschen** könnt und ich mit wundervollen Klängen, Geschichten und Bewegungsanleitungen zu **eurer Entspannung** beitragen darf, ob es manchmal sanft und leise oder laut und wild zugeht, bestimmt ihr. Alles ist erlaubt“
Den Müttern helfen die Klänge, dass sie in ihrer Mutterrolle und ihrem Körper nach der Geburt ankommen können.

Linda lässt unterschiedliche Einflüsse aus Soundhealing, achtsamem Tanzen und Bewegung, Aurapraktiken und allen Erfahrungen als Dreifachmama mit einfließen.

Termine: ab **6.6.2024**, 13.6./20.6./27.6 und 4.7.(Donnerstag)
Uhrzeit: **9:00 - 10:00** Uhr

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

Kosten: 60 € für Mitglieder, 75 € für NM

Kursleiterin
Linda Teupel



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: (Kursstart ab 4 Anmeldungen)

Uhrzeit: -

Wo: Jugendzentrum, Salzburgerstraße 17b, St. Johann

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

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



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



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: (Kursstart ab 4 Anmeldungen)
Uhrzeit:

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



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.



Kursleiterin
Katrin Margreiter, GiL
www.gesundinsleben.at



+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 Kleinkindtreff 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

3 Wochen nach Geburt bis zum 4. Monat

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 feinfühligkeitsvolle 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 erforschst 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
Weiterer Termin im Herbst wird geplant
- 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



Eltern-Kind-Angebote



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

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**

**Kursleiterinnen
Viktoria Scott & Claudia Bergmann**



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
17.5.2024 Freitag
.... In Planung werden im Vormonat angegeben

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

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

Kosten: 15€

**Kursleiterin
Linda Teupel**



Lese-Kreativzeit „Es wird Frühling kleiner Bär“

(für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitung)

Christine, von Bücher und Kekse, liest Kindern und ihren Bezugspersonen an diesem Nachmittag aus dem wunderbaren Bilderbuch "Es wird Frühling, kleiner Bär" vor. Gemeinsam staunen wir über die zauberhafte Geschichte, drücken uns kreativ aus und greifen die Erlebnisse des kleinen Bären spielerisch auf.

Wir erleben, wie spannend wir das Eintauchen in die Welt der Bilderbücher schon für die Kleinen gestalten können. Ganz nebenbei gibt es noch tolle Impulse fürs Eintauchen und Betrachten von Bilderbüchern. So legen wir auch den Grundstein für die künftige Lese- und Lernbereitschaft unserer Kinder und der daraus resultierenden Begeisterung und Erfolgserlebnisse. Es wäre kein Bücher-und-Kekse-Nachmittag ohne Kekse, diese nimmt Christine natürlich zur Stärkung für alle Leseheld:innen mit.

Termine: Mi 22.5.2024
Uhrzeit: 14:00 – 15:30 Uhr

Wo: Mediathek St. Johann i.T.n Neubauweg 5
Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041
Kosten: 10 € für Mitglieder, 13 € für NM

Kursleiterin
Christine Hörfarther-Bucher



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: 19.06.2024 Mittwoch
Uhrzeit: 14:30 Uhr

Wo: Mediathek St. Johann i.T.n Neubauweg 5
Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol oder 0676/6779041
Kosten: 15 € für Mitglieder, 20 € für NM

**Kursleiterin:
Ena 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: 26.06.2024 Mittwoch

Uhrzeit: 14:30 Uhr

Wo: Mediathek St. Johann i.T.n Neubauweg 5

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

Kosten: 15 € für Mitglieder, 20 € für NM

Vortragende:
Ena Soder



Klangreise für Kleinkinder und deren Eltern

Linda: „Kleinkinder sind große **Fans von Klanginstrumenten**. In meinen Kursen darf ich regelmäßig daran teil haben, wie Kinder die Klänge der Klangschalen **entdecken**, mit Stimmgabeln **experimentieren und kurzen Klangreisen entspannt zuhören**. Klänge gehen unter die Haut und haben immer eine Wirkung. Ich freue mich, wenn ihr dabei seid und mit mir gemeinsam auf **Klang- und Bewegungsreisen** geht. Ich kombiniere Entspannung, Bewegung und Tanz, je nachdem welche Bedürfnisse sich zeigen. In fünf Einheiten biete ich ein abwechslungsreiches, kindgerechtes Programm, welches auch für Mamas und Papas wertvolle Inputs, Entspannung, Schwung und Elan einplant.“

Linda lässt unterschiedliche Einflüsse aus Soundhealing, achtsames Tanzen und Bewegung, Aurapraktiken und allen Erfahrungen als Dreifachmama mit einfließen.

Termine: ab **4.6.2024**, 11.6./18.6./25.6 und 2.7.(Dienstag)
Uhrzeit: **9:00 - 10:00** Uhr

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

Kosten: 60 € für Mitglieder, 75 € für NM

**Kursleiterin
Linda Teupel**



Entwickelt euren **Stärken-Ball**

für Schulkinder & Eltern (Du&Ich – ein STARKES Team)

Das Herzensthema von den Pädagoginnen, Brigitte und Tamara, ist es Kinder zu stärken und die Eltern dabei mit ins Boot zu holen.

Selbstlob stinkt? Ganz im Gegenteil! Nur wer weiß, was er / sie gut kann und wo seine / ihre Stärken liegen, kann ein gutes **Selbstwertgefühl entwickeln** und **selbstbewusst** durchs Leben gehen.

An diesem Nachmittag machen wir uns **spielerisch und mit viel Spaß** auf Schatzsuche und erkunden dabei die Stärken jedes einzelnen.

Zum Schluss geht jedes Team mit einem **GESTÄRKTEN** Wir-Gefühl und einem Ball an Stärke, heim, der dort weiter wachsen darf.

Zielgruppe: für alle Schulkinder gemeinsam mit mind. 1 Elternteil als Team

Termine: 15.06.2024 Samstag

Uhrzeit: 14:00 Uhr (90 Min)

Wo: Weltraum

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

Kosten: 10 € pro Person

Kursleiterin:
Brigitte Hasslacher & Tamara Wortner



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



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: 9:00 - 10.00 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. - 13.5.2024** (6x1h)
in Planung ab Herbst

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...



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 Homebase 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**.

Termine: jeden **Montag** - Homebase

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Homebase, Hauptplatz 11, St. Johann i.T.

Anmeldung: Valentina Krug **0677/61651848**

Kosten: kostenlos

**Kursleiterin
Valentina Krug**



**SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK
& OFFENER TREFF**

**1 STUNDE
SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK
UND/ODER MÖGLICHKEIT ZUM
AUSTAUSCH IN GEMÜTLICHER
ATMOSPHÄRE**

Heute keine Lust auf
Turnen?
Komm auch NUR zum
gemütlichen
Beisammensein

EKZ



**JEDEN MONTAG IM MAI UND JUNI
AB 19 UHR IN DER HOMEBASE
IN ST. JOHANN, KOSTEN: FREIWILLIGE
SPENDE
MATTEN BITTE SELBER MITBRINGEN**

Geburtsvorbereitungskurs (Intensiv) 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~~ Verschoben

Fr. 14.6. 13:00-18:00 und So 16.6. 9:00-14:00 Uhr (Mediathek)

Termin 3: 28. und 29. September 2024

Samstag und Sonntag 9:00 - 14:00 Uhr

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

Kosten: für Paare 200 € NM oder 160 € (Mitglieder)

Kursleiterin Valentina Krug

Geburtsvorbereitung

Alles an einem
Wochenende

Erfahre alles über die
Geburt und die Zeit danach



Wo?
Eltern-Kind-Zentrum St. Johann

Kursleiterin:
Hebamme Valentina Krug

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

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 (Uhrzeit am Sa kann sich noch ändern)Uhr

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

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

Kosten: für Paare 160 € (Mitglieder) oder 200 € NM

Kursleiterin
Sabine Kleinhofer



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.richtigessenvonanfangen.at>

www.avomed.at



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**



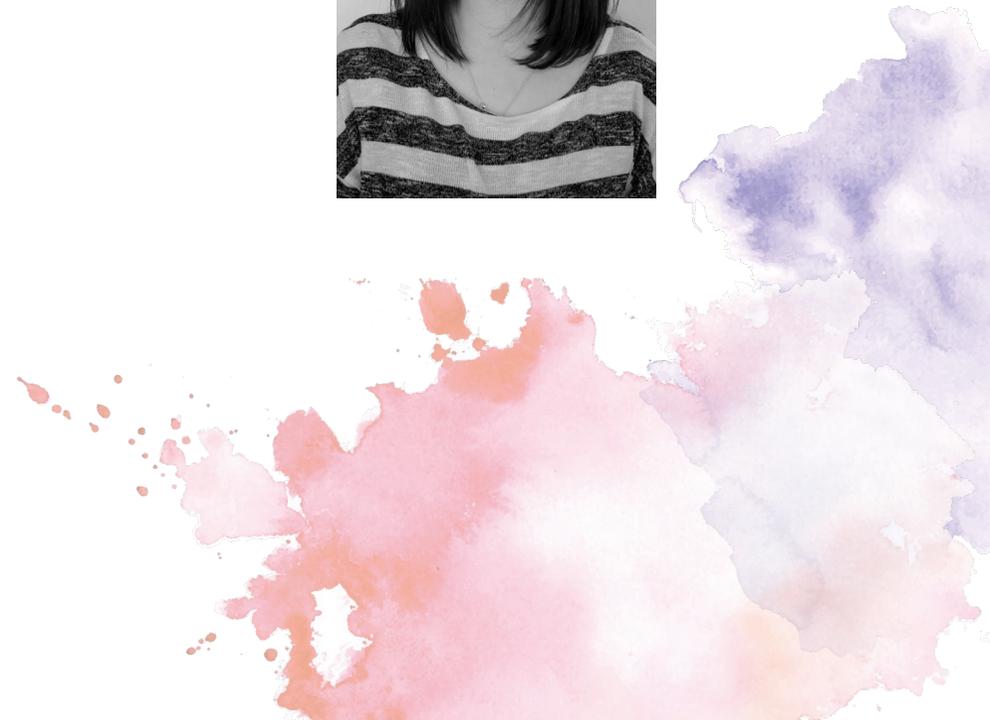
Termine: 15. Juni 2024 Samstag

Uhrzeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Wo: in Planung

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

Kosten: 36 Euro (NM) /30 Euro (Mitglied)
pro Paar 50 Euro (NM) / 40 Euro (Mitglieder)



Kurs Stillvorbereitung

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

Kursleiterin Valentina Krug



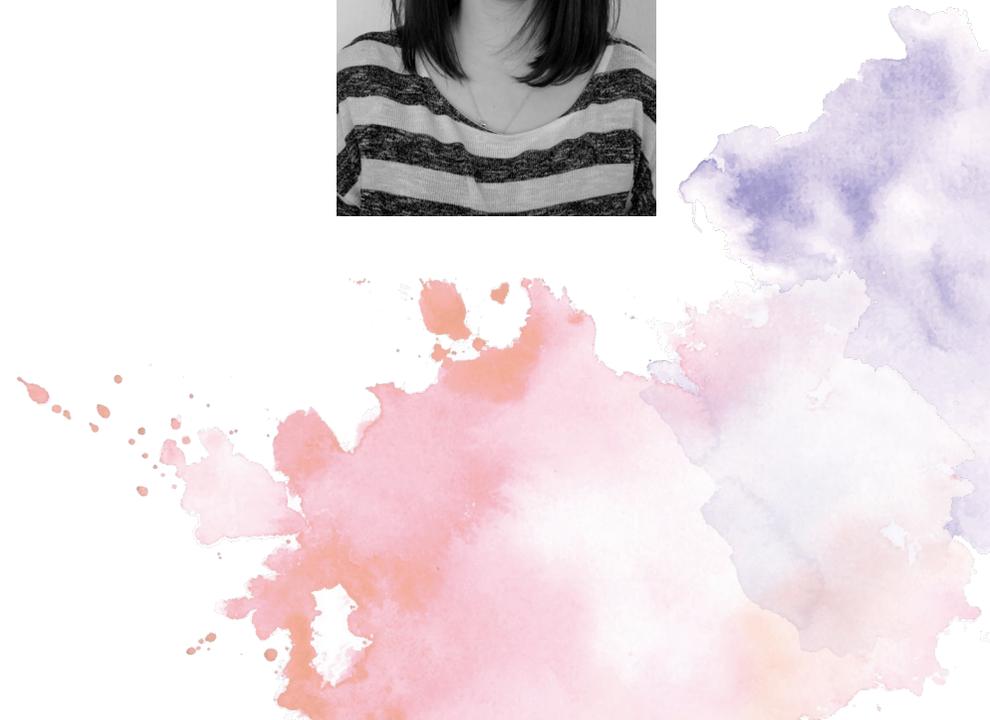
Termine: 07. August 2024 Mittwoch

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)



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
in Planung für Herbst 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



Mutter/Eltern-Kind-Pass Hebammengespräch

wischen der 18. & 22. Schwangerschaftswoche gibt es die Möglichkeit eines Beratungsgesprächs durch die Hebamme. Die Kosten werden komplett von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Kassenhebammen rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Wahlhebammen verrechnen 50 Euro, die ihr im Anschluss von eurer Krankenkasse erstattet bekommt. Bitte meldet euch direkt bei der Hebamme: Valentina Krug

Eine Liste mit weitem Hebammen sind auf der Website www.hebammen.at finden.

Termine: nach Anfrage

Anmeldung: Valentina Krug: 0677/61651848

Kosten: wird von den Krankenkassen übernommen

Valentina Krug



**Anregungen/Vorträge/Kurse
weiteres....**



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 Pädagogen und 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. und online/Zoom

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

Kosten: 15 € Mitglieder / 20 € Nichtmitglieder

**Vortragende:
Miriam Steiger**



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 Elternteil 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.



**Kursleiterin
Linda Teupel**



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)

Entdecke deine **Weiblichkeit - die Frau in dir** Zoom/Online Serie

Daniela würde leicht schwanger, hatte schöne Schwangerschaften und Geburten. Doch im Bekanntenkreis war das leider nicht bei allen so....da fand und erlernte sie die sanfte MANNEA-Methode und möchte hier ihr erlerntes **Wissen über diese Frauenthemen weitergeben.**

- 4.6. - **Menstruations**-Beschwerden: muss das wirklich sein?
inkl. Körperreise; in den Fluss bringen für angenehme TAGE.
- 11.6. - **Hormonelle Dysbalancen – Zyklusunregelmäßigkeiten**
inklusive Meditation
Nimm dir Zeit für dich und deinen Körper, denn er ist dein Tempel!
- 18.6. - **Kinderwunsch & Fruchtbarkeit**
inkl. Körperreise, Fruchtbarkeit auf natürlichem Wege anregen
- 25.6.- **Schwangerschaft und Geburt** – ein Wunderwerk der Natur
inkl. Körperreise,
Entspannung in Körper und Geist & Verbindung mit deinem Baby

Termine: 4.6./11.6./18.6. und 25.6.2024 4x Dienstag
Uhrzeit: ab 19:30 Uhr (ca. 45 Minuten)
Wo: online via **Zoom**

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol / 0676/6779041
Kosten: kostenlos Mitglieder / 10 € je Zoom für Nichtmitglieder

Vortragende:
Daniela Rameder



Reize und Reizregulation

Warum Kinder "auszucken" und was wir dagegen tun können

Die Ergotherapeutin erklärt das Nervensystem, wie sich die Reize bei den Kindern ankommen. Was regulierend/beruhigend wirkt.

Sie gibt Tipps wie wir uns als Eltern auch besser regulieren können, um nicht auf zu tief in die Krisen unserer Kinder einzusteigen. So bleiben wir ruhig (reguliert) und geben dem Kind so die Möglichkeit sich auch zu beruhigen (Co-Regulation). Babys können sich noch gar nicht selber regulieren und sind auf ein Umfeld angewiesen, welches reguliert ist.

Durch Fragen wird gemeinsam überlegt, wie sich das in den Alltag integrieren lässt und in jede eigene Lebenssituation integriert werden kann.

Termine: 01.07.2024 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

Vortragende:
Miriam Steiger



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
Elterninfoabend

Termine: **Kinder 6-11** Jahren: **21.6.** 15:00-17:30 Uhr Freitag und **22.6.** 10:00-12:30 Uhr Samstag

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

Anmeldung: kurs@ekiz-st-johann.tirol - 0676/6779041 (EKiZ)
starke.kinder-starke.zukunft@gmx.at oder 0664/93334194

Kosten: 59€ pro Kind, 49 € für Geschwisterkinder

Kursleiterin
Antje Jähniq



Entspannen und mehr in die eigene Energie kommen

Dein Energielevel steht gefühlt im Minus, deine Nerven sind zum Zerreißen gespannt und dir wird einfach alles viel zu viel? Das führt möglicherweise dazu, dass du nicht mehr gut schlafen kannst, häufiger Dinge vergisst und manchmal übertrieben emotional reagierst...

Als **Eltern** sind wir manchmal einfach **überfordert**, denn wir haben es nicht gelernt, Eltern zu sein. Wir möchten das Beste, doch wenn das Kind schreit und du weißt einfach nicht warum, dann könntest du einfach nur noch heulen. Unsere eigene Erziehung und die vielen „guten“ Ratschläge der Bekannten und Verwandten und des Internets verstärken diese Überforderung meist noch. Was vielen von uns nicht bewusst ist... diese Unsicherheit spielt dafür eine Schlüsselrolle!

Martinas Workshop hilft dabei, dieses Hamsterrad zu verlassen und sie gibt ein wertvolle Tipps, mit denen du im Alltag besser entspannen kannst um wieder Power für dich und deine Lieben zu haben.

Termine: 15.05.2024 Mittwoch

Uhrzeit: 17:00-19:00 Uhr

Wo: Coworking **Weltraum**, Hauptplatz 11, St. Johann i.T. und online/Zoom

Kosten: gratis

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

Vortragende:
Martina Kurz



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: Homepage St. Johann i.T.

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

Kosten: kostenlos

**Kursleiterinnen:
Valentina Krug
Sabine Kleinhofer**

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



Homepage
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

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 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

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: 29.04.2024 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

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 – 18:00 Uhr
05.04.2024 Freitag - 15:00 Uhr
22.04.2024 Montag – 15:00 Uhr
02.05.2024 Donnerstag – 18:00 Uhr

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





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

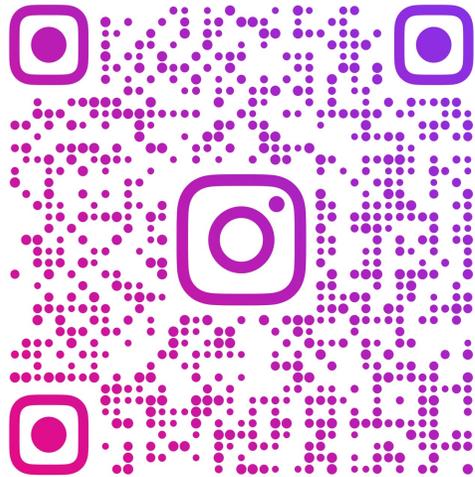
IBAN: AT27 2050 5000 0160 8587



Kursorte



Instagram



ELTERNKIND.ZENTRUM

Facebook

