



**Eltern-Kind-Zentrum**  
**Herbst & Winter 2021/2022**



**AUSTAUSCHEN** *Freunde finden*  
**miteinander** informieren **kennenlernen**  
**KREATIV SEIN** spielen *Spaß haben*

# Eltern-Kind-Zentrum Lavanttal

## Adresse

9433 St. Andrä 210

## Parkplatzmöglichkeiten

- zwischen EKiz & Basilika Maria Loretto
- Spielplatz Klosterkogelstraße
- Postamt

Die Parkmöglichkeiten sind Kurzparkzonen, Parkuhr stellen nicht vergessen.



## Kontakt:

E-Mail: [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Facebook: [facebook.com/ekizlavanttal](https://facebook.com/ekizlavanttal)

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

Instagram: [ekizlavanttal](https://instagram.com/ekizlavanttal) #ekizlavanttal

*Zur Information: Unser Postkasten wird ca. einmal wöchentlich entleert, falls ihr dort etwas abgibt, schreibt uns sicherheitshalber auch ein Mail, danke!*

**Wir danken unserem Kooperationspartner:  
Stadtgemeinde St. Andrä im Lavanttal**



# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

## KURSANMELDUNG

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt **direkt über das EKIZ** und zwar per E-Mail an: [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Jede Anmeldung ist sofort verbindlich und einzahlungsverpflichtend, falls du innerhalb von 72 h nicht einzahlst, wird dein Platz weitergegeben.

## EINZAHLUNG

Die Einzahlung hat per Überweisung, 72 h nach Anmeldung per Mail zu erfolgen.  
EKIZ – Konto: IBAN: AT06 2070 6045 0059 1732

## HAFTUNG

Die Aufsichtspflicht bei allen EKIZ Veranstaltungen obliegt den erwachsenen Begleitpersonen. Eltern/Begleitpersonen haften für ihre Kinder. Für Garderobe und Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.

## STORNO

Es besteht die Möglichkeit sich bis 10 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung abzumelden. Bei kurzfristigeren Absagen muss ein Ersatzteilnehmer gestellt oder der Kursbeitrag bezahlt werden. Wir refundieren keine Beträge wegen Krankheit, Trotzanfällen oder sonstigen Gründen. Für versäumte Stunden kann kein Geld rückerstattet werden.

## ABSAGE DER VERANSTALTUNG

Wir behalten uns vor, Veranstaltungen aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen, kurzfristig per Mail abzusagen. In diesem Fall wird der gesamte Kursbeitrag sofort rückerstattet.

## CORONA

Wir halten uns an die gesetzgebenden Maßnahmen und bitten um Einhaltung der zur Veranstaltungsbeginn gültigen Maßnahmen. Auch kurzfristige Absagen sind diesbezüglich möglich, Kursbeiträge werden dann natürlich zur Gänze zurückbezahlt.

## IDEEN

Du hast eine gute Anregung für uns? Einen Kurswunsch – eine Idee? Wir sind immer offen für Neues, bitte nimm Kontakt per Mail mit uns auf.

## GESCHWISTERPREIS

Nimm Kontakt mit uns auf, manche Anbieter können dir einen Geschwisterpreis anbieten.

## DAS KIND IM ZENTRUM

Im EKIZ gilt striktes Rauchverbot. Wir bitten dich, die Straßenschuhe in der Garderobe ausziehen, um den Spielbereich der Kinder sauber zu halten. Die Benutzung von Handys bitten wir auf ein Minimum zu reduzieren.

Auch wenn Kurse oder Vorträge nur für Erwachsene angeboten werden, sind Kinder immer herzlich willkommen - ausgerichtet ist dieses Angebot aber für Erwachsene.



ANGEBOTE  
**FÜR SCHWANGERE  
UND BABYS**

Beratung

## Kostenlose Stillberatung & Wiegemöglichkeit des Land Kärntens

**jeden 1. und 3. Montag im Monat um 15.30 - 17.30 Uhr**

Individuelle Einzelberatung bei Fragen, Unsicherheiten oder Problemen rund ums Stillen, Muttermilchernährung und künstliche Säuglingsnahrung;  
Mögliche Themen u.a.: schlechtes Saugverhalten und schlechte Gewichtszunahme des Kindes, Stillen in den ersten Tagen, Anlegeprobleme, wund Brustwarzen, wiederkehrende Milchstaus, Brustentzündungen, zu wenig/zu viel Milch, Muttermilch abpumpen und aufbewahren, Schmerzen beim Stillen, Erkrankungen der Mutter oder des Kindes, Medikamente in der Stillzeit, Stillen in besonderen Situationen (z.B. Down Syndrom, Zwillinge, Lippen-Kiefer-Gaumenspalte, Frühgeburt), stillfreundliches Zufüttern, verkürztes Zungen- oder Lippenband des Babys, Beikosteinführung, Stillstreik, Buntes Stillen, Beruf und Stillen, Abstillbegleitung, Stillen von Kleinkindern, Tandemstillen, Relaktation (d.h. eine Wiederaufnahme des Stillen nach dem Abstillen), Rückführung von der Flasche zur Brust, Stillvorbereitung in der Schwangerschaft, Schlaf,...Die Begleitung durch eine Still- und Laktationsberaterin ist unabhängig von der Betreuung durch eine Hebamme, aber gerne in Zusammenarbeit mit dieser möglich.

Kosten: kostenlos

Anmeldung: keine erforderlich

*Einzelberatung*

LAND  KÄRNTEN

Leitung: Verena Tscharf

---

Sprechstunde

## Stillgruppe

**findet nur online statt**

Stillen, die natürlichste Sache der Welt - für manche Mama eine neue und große Herausforderung. Egal wo du gerade stehst - wir holen dich genau dort ab. Erfahrene Mütter und Stillberaterinnen geben Informationen, unterstützen und beraten dich. In gemütlicher Atmosphäre hast du ausreichend Zeit für den Austausch mit anderen Müttern. Du bist schwanger und möchtest gut informiert in die Stillzeit starten? Du hast Schwierigkeiten beim oder Fragen zum Stillen? Du möchtest mehr zum Thema Babyschlaf oder Beikosteinführung erfahren? Du möchtest Tipps um eure Stillbeziehung sanft beenden zu können? Oder einfach nur mit Gleichgesinnten plaudern?

Komm vorbei, wir freuen uns sehr auf dich!

Kosten: 4 EUR/Termin

Anmeldung: keine erforderlich

*jeden 2. Mittwoch im Monat*

Leitung: Lea Bilic

---



Kurs

## HypnoBirthing

**Montag, 20. September 2021 um 9.00 - 12.00 Uhr**

weitere Kurse: Start: 2. November 2021, 10. Jänner 2022 um 18.00 – 21.00 Uhr

Die Geburt eines Kindes ist das größte Geschenk, aber oft auch die größte Herausforderung im Leben einer Mutter. Dieser Kurs möchte euch die Möglichkeit geben, euch ganz bewusst auf die Geburt vorzubereiten. Mittels Selbsthypnose lernt ihr euch in eine tiefe Entspannung und Ruhe zu bringen, in euren Körper zu hören und gemeinsam mit eurem Baby eine selbstbestimmte, entspannte und schmerzärmere Geburt zu erleben. Zusätzlich bearbeiten wir Themen wie die Physiologie der Geburt, Bindungsstärkung, Gebärpositionen, Ernährung, körperliche Geburtsvorbereitung uvm.

Dabei stellt der Geburtsbegleiter eine entschiedene Rolle und wird fest in die Arbeit eingebunden. Der Kurs umfasst 4 x 3-3,5 Stunden und beinhaltet sämtliches Kursmaterial.

Geburt ist eine Arbeit der Liebe und das größte Geschenk an unsere Kinder.

Kosten: 310 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Jennifer Melcher

---

Offenes Treffen

## Bauchgeflüster

**Dienstag, 12. Oktober 2021 um 9.00 - 10.30 Uhr**

Bauchgeflüster soll ein Ort werden, wo Austausch unter Schwangeren möglich ist, wo die Verbindung zum Kind gestärkt wird und das Selbstvertrauen bzw. die Selbstbestimmung der Frau gelebt wird.

Eure Themen finden hier einen Raum um sich auszutauschen und haben Platz.

Kosten: kostenlos

Anmeldung: keine erforderlich

Leitung: Ina Flagg!

---

Workshop

## Stoff-Windeln

**Dienstag, 19. Oktober 2021 um 18.00 - 20.30 Uhr**

weiterer Termin: 9. November 2021 von 10.00 - 12.30 Uhr

„Hast du dir schon mal die Frage gestellt wie du dein Kind wickeln wirst? Nachhaltig? Gesund? Kostengünstig?“

Mit Stoffwindeln hast du all das und noch viel mehr in einem Paket.

Du willst dich davon überzeugen, dass Wickeln mit Stoff nichts mehr mit Plastiküberhosen oder kompliziertem Falten zu tun hat?

Dann hast du jetzt die Möglichkeit bei diesem Stoffwindelworkshop die verschiedenen Materialien, Systeme, die richtige Pflege und die Waschroutine, kennenzulernen.

Du erfährst von mir in einer angenehmen Atmosphäre die nötigen Basics damit du mit dem Stoffi wickeln beginnen kannst.

Kosten: 25 EUR/Begleitperson 20 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: [Andrea Zlender-Zaufl](#)

---



ANGEBOTE

**ELTERN UND KINDER**

Workshop

## Familien-Yoga für Kinder von 3-6 Jahre

**Samstag, 25. September 2021 um 9.00 - 10.00 Uhr**

In diesem Workshop kannst du Yoga für dich und deine Familie entdecken. Yoga schafft Verbindung - innerhalb der Familie und auch in der Gruppe. Erlebe einen Vormittag voller Spiel, Spaß und Abenteuer und nimm dir ganz viel Leichtigkeit mit in dein Familienleben. Du hast Gelegenheit die unterschiedlichen Spielarten des Yoga wie Sonnengrüße, Spiele, Lieder, Partnerübungen / AcroYoga-Elemente, Massagen, Atem- und Entspannungsübungen oder Mandalas kennenzulernen. Komm mit auf die Reise ins Land von Spaß und Unbeschwertheit und gönne dir und deiner Familie eine Auszeit von Zeit- und Leistungsdruck. Lass uns zusammen spielen, bewegen, atmen und lachen! Ich freu mich auf dich und deine Familie!

Kosten: 20 EUR; 4 EUR für jedes weitere Kind (20 EUR für einen Erwachsenen und 1 Kind)

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Tanja Schatz

---

Workshop

## Familien-Yoga für Kinder ab 7 Jahre

**Samstag, 25. September 2021 um 10.30 - 11.30 Uhr**

In diesem Workshop kannst du Yoga für dich und deine Familie entdecken. Yoga schafft Verbindung - innerhalb der Familie und auch in der Gruppe. Erlebe einen Vormittag voller Spiel, Spaß und Abenteuer und nimm dir ganz viel Leichtigkeit mit in dein Familienleben. Du hast Gelegenheit die unterschiedlichen Spielarten des Yoga wie Sonnengrüße, Spiele, Lieder, Partnerübungen / AcroYoga-Elemente, Massagen, Atem- und Entspannungsübungen oder Mandalas kennenzulernen. Komm mit auf die Reise ins Land von Spaß und Unbeschwertheit und gönne dir und deiner Familie eine Auszeit von Zeit- und Leistungsdruck. Lass uns zusammen spielen, bewegen, atmen und lachen! Ich freu mich auf dich und deine Familie!

Kosten: 20 EUR; 4 EUR für jedes weitere Kind (20 EUR für einen Erwachsenen und 1 Kind)

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Tanja Schatz

---

Kurs

## Taktmäuse

**Mittwoch, 29. September um 14.20 - 15.00 Uhr bzw. 15.10 - 15.50 Uhr**

Erster 10er Block: 29. September - 1. Dezember 2021; zweiter 10er Block: 12. Januar 2022 - 16. März 2022

5er Block: 23. März- 27. April 2022

Musik ist die Sprache des Herzens. In diesem wunderbaren Kurs können schon die Kleinsten gemeinsam mit einer Begleitperson in die fantastische und berührende Welt der Musik eintauchen, und lernen so spielerisch die verschiedensten Instrumente und Lieder kennen.

Kosten: 65 EUR für 10 Einheiten

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

*10 x 40 min*

Leitung: Gabriele Hollauf

---

Kurs

## Mini & Midi Pikler Kids

**Freitag, 01. Oktober 2021 um 8.30 - 9.30 Uhr Minis;  
um 10.00 - 11.00 Uhr Midis;**

Erster 10er Block: 01. Oktober - 03. Dezember 2021; zweiter 10er Block: ab 14. Januar 2022

5er Block: ab 22. April 2022

### Der SPIELRAUM nach Emmi Pikler

In einer liebevoll vorbereiteten Spielumgebung mit ausgewähltem und altersgerechtem Spiel- und Bewegungsmaterial erforschen die Kinder ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten und erfahren, was sie selbst bewirken können. Von einem Platz am Rand der vorbereiteten Umgebung können die Eltern das Tun des Kindes beobachten und sind als wichtige Basis und Bezugspunkt des Kindes da. Das Kind kann frei wählen was es tun will, mit dem Wissen immer in die Sicherheit der Eltern zurückkehren zu können. „Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, dann berauben wir es geradedessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist.“ (Emmi Pikler in: „Friedliche Babys – zufriedene Mütter“).

Das Spielraumangebot richtet sich an Kinder von 5 Monaten bis 2,5 Jahren. Die Gruppen sind gleichbleibend und altershomogen mit max. 7 Kindern.

**Minis: 5 - 10 Monate    Midis: 11 – 18 Monate**

Kosten: 160 EUR für 10 Einheiten

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Elisabeth Langer

---

Kurs

## Maxi Pikler Kids

**Donnerstag, 07. Oktober 2021 um 16.00 – 17.00 Uhr**

Erster 10er Block: 07. Oktober - 09. Dezember 2021; zweiter 10er Block: ab 13. Januar 2022  
5er Block: ab 21. April 2022

### Der SPIELRAUM nach Emi Pikler

In einer liebevoll vorbereiteten Spielumgebung mit ausgewähltem und altersgerechtem Spiel- und Bewegungsmaterial erforschen die Kinder ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten und erfahren, was sie selbst bewirken können. Von einem Platz am Rand der vorbereiteten Umgebung können die Eltern das Tun des Kindes beobachten und sind als wichtige Basis und Bezugspunkt des Kindes da. Das Kind kann frei wählen was es tun will, mit dem Wissen immer in die Sicherheit der Eltern zurückkehren zu können. „Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, dann berauben wir es geradezu, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist.“ (Emmi Pikler in: „Friedliche Babys – zufriedene Mütter“)  
Das Spielraumangebot richtet sich an Kinder von 5 Monaten bis 2,5 Jahren. Die Gruppen sind gleichbleibend und altershomogen mit max. 7 Kindern.

**Maxis: ab 1,5 Jahren**

Kosten: 160 EUR für 10 Einheiten

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Elisabeth Langer

---

## Familienportraits mit weihnachtlicher Deko

**Freitag, 26. November 2021 um 15.00 - 18.00 Uhr**

bei Bedarf auch Samstag, 27. November 9.00 - 12.00 Uhr

Familien- bzw. Kinderportraits sind eine wunderbare Idee Zeit "einzufangen". Mit diesem Weihnachtsfotoshooting habt ihr das ideale Geschenk für eure Lieben und euch selbst. Es wird sofort 1 Foto ausgedruckt und 3 weitere Fotos können auf deinen privaten mitgebrachten Stick aufgeladen werden (bei technischen Schwierigkeiten werden Fotos per Mail zugesendet). Also gleich jetzt auf ein schweres Entscheiden einstellen :) denn es sind wirklich alle soooo schön!

Kosten: 35 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

*20 minütiges Fotoshooting für jede Familie - Termin wird nach Anmeldung bekanntgegeben*

Leitung: Stefan Sattler - Bildermacher

---

Offenes Treffen

## Lesekreis

**Dienstag, 14. Dezember 2021 um 15.30 - 16.30 Uhr**

Lesen macht Freude, Lesen macht schlauer, Geschichten begeistern und öffnen uns den Weg in die Welt der Fantasie. In Büchern und Geschichten können Kinder die eigenen Erlebnisse verarbeiten und verstehen lernen. Hört dein Kind gerne Geschichten? Hast du Lust einfach dabei zu sein, dann komm einfach vorbei wir freuen uns.

Kosten: kostenlos

Anmeldung: keine erforderlich

Leitung: Tanja Regenfelder

---



**ANGEBOTE**

**KINDER**

Kurs

## **Selbstbehauptung - Selbstverteidigung und Gewaltprävention**

**Kidys Kurs (6-10 Jahre) 2x3 UE**

**09. 10. und 10. 10.2021 jeweils von 09.00 - 11.30 Uhr,**

weiterer Termin: 29.10. von 15.30 - 18.00 und 30.10 von 09.00 - 11.30 Uhr

### **Dieser 2 teiligen Kurs hat folgende Inhalte:**

Sicher ALLEINE unterwegs (Schulweg, Gehweg, „Rettungsinsel“, Fluchtverhalten, Ablenkungen);  
Mobbing (Rund ums „Gehänselt werden“, kein Opfer werden und sein, Selbstbehauptung und Selbstwert), Befreiungsgriffe  
Mein Körper gehört mir; Gute und schlechte Geheimnisse, Gefühle; Angst; Altersentsprechende Prävention (sexueller Übergriffe) Befreiungsgriffe und Erwachsenenselbstverteidigung 1  
Autotraining (Rund ums Auto, Ansprache eines Fremden, Hineinzerren, Hilfe holen und Hilfe leisten)  
Erwachsenenselbstverteidigung 2, Urkundenvergabe

Kosten: 67 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Verein Selbstbehauptung

---

Workshop

## **Selbstbehauptung - Selbstverteidigung und Gewaltprävention**

**Minis Kurs (3-5 Jahre) 3x2UE**

**15. 10. von 15.30 – 17.10 Uhr; 16. 10. 2021 sowie 17. 10. 2021 jeweils von 09.00 - 10.40 Uhr**

### **Dieser 3 teilige Kurs hat folgende Inhalte:**

Sicher ALLEINE unterwegs (Schulweg, Gehweg, „Rettungsinsel“, Fluchtverhalten, Ablenkungen);  
Mobbing (Rund ums „Gehänselt werden“, kein Opfer werden und sein, Selbstbehauptung und Selbstwert), Befreiungsgriffe  
Mein Körper gehört mir; Gute und schlechte Geheimnisse, Gefühle; Angst; Altersentsprechende Prävention (sexueller Übergriffe) Befreiungsgriffe und Erwachsenenselbstverteidigung 1  
Autotraining (Rund ums Auto, Ansprache eines Fremden, Hineinzerren, Hilfe holen und Hilfe leisten)  
Erwachsenenselbstverteidigung 2, Urkundenvergabe

Kosten: 67 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Verein Selbstbehauptung

---

Workshop

## Kreativknöpfe

**Montag, 13. Dezember 2021 um 14.00 - 17.00 Uhr**

In diesem Workshop dürfen Kinder ab dem 3. Geburtstag verschiedenste Materialien kennenlernen und damit kreativ werden. Zwei größere Werkstücke werden zur Verfügung gestellt. Für das freie Werken ist immer genug Material vorhanden. Die Werkstücke dürfen natürlich stolz mit nach Hause genommen werden.

Kosten: 23 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

*Im Kursbeitrag sind Materialkosten bereits enthalten.*

Leitung: Tanja Regenfelder

---

Kurs

## Klangkids - Erlebe die Welt der Klänge

**Freitag, 14. Jänner 2022 um 16.00 - 17.00 Uhr**

bei Bedarf auch 14.45 - 15.45 Uhr

Kinder habt ihr Lust auf Spiele mit verschiedensten Klängen? Naturtoninstrumente wie die Klangschale, die Koshis, die Trommeln, der Gong und die Zimbel fördern die Spiellust und die Kreativität der Kinder, sie lassen aber auch Raum zum Horchen und Fühlen. Sie helfen den Kindern auch zur Ruhe zu kommen und ihr inneres Gleichgewicht zu finden.

Kosten: 15 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

*für Kinder von 3-9 Jahren ohne Begleitperson; Begleitperson kann gerne bleiben, wenn das Kind das möchte;*

Leitung: Christian Dürnberger

---



ANGEBOTE  
**FÜR ERWACHSENE**

Vortrag

## Eine Persönlichkeit von Anfang an

**Donnerstag, 30. September 2021 um 15.00 - 17.00 Uhr**

Eine Persönlichkeit von Anfang an.

Du bist als Elternteil mehr denn je herausgefordert - stößt manchmal an deine Grenzen. Dein Kind sieht die Welt nun mit anderen Augen. Schritt für Schritt spürt dein Kind: „Ich bin ein selbstständiger Mensch, mit eigenen Gefühlen, Wünschen und Handlungen.“ Es möchte sein wahres Selbst - seinen eigenen inneren Kern - kennenlernen, erforschen und leben. Wir Eltern, wollen das Kind dabei unterstützen, ihnen ein Anker sein.

Kosten: kostenlos

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Tanja Regenfelder

---

Workshop

## Erste Hilfe Kurs speziell für Babys und Kleinkinder

**Samstag, 2. Oktober 2021 um 8.00 - 14.00 Uhr**

weiterer Workshop: 20. November 2021 um 8.00 – 14.00 Uhr

Wir alle wünschen uns, dass wir nie in diese Situation kommen, dennoch ist es wichtig im Notfall gerüstet zu sein und dann richtig zu handeln. In diesem Kurs werden die Erste-Hilfe-Maßnahmen gelehrt und auch praktisch geübt.

Kosten: 20 EUR; Diese Veranstaltung wird über **die Initiative "Gesunde Gemeinde" finanziell unterstützt!**

gesunde  
gemeinde 

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

*Für eine gültige Anmeldung wird neben dem Namen und der Adresse auch noch die Sozialversicherungsnummer mit dem Geburtsdatum benötigt!*

Leitung: Lehrbeauftragte(r) des Roten Kreuzes

---

## Frauenzimmer-Workshop: alles rund ums Frau-Sein

**Freitag, 08. Oktober 2021 um 17.00 - 19.30 Uhr und  
15. Oktober 2021 um 18.15 - 20.45 Uhr**

In diesem **2 teiligen Workshop** geht es darum, dass Frauen ihren Körper mit seinen besonderen Bedürfnissen besser kennenlernen, um somit auf die Signale des Körper ehest möglich zu reagieren und sie vor allem darin zu bestärken sich neugierig dem Weiblichen hinzuwenden. Es geht darum die Zusammenhänge zwischen Beckenboden, Haltung, Atmung, Sexualität, Zyklen und seelischem Befinden zu begreifen, um diese neugewonnene Expertise motiviert und einfühlsam im Alltag umsetzen zu können.

1. Einheit: Kennst Du Deinen Körper? Wie gehst Du mit Deinem Körper im Alltag um? Kennst Du seine Signale - Achtest Du auf diese? Wie kommuniziert mein Körper mit mir? Ist deine Haltung in deinem Leben aufrecht? Welche Beziehung habe ich zu mir? Wie hängt die Atmung mit dem Beckenboden und meiner Körperhaltung zusammen? Lerne deinen Beckenboden zu begreifen.

Umsetzung und Integration des neuen Wissens in meinen Alltag;

2. Einheit: Was hat der Beckenboden mit meinem Rückenschmerz zu tun? Wie kann ich meine Weiblichkeit (er)leben? Auswirkungen der Sexualität auf die weibliche Gesundheit? Biografiearbeit; Körperwahrnehmungsschulung

Kosten: Diese Workshop-Reihe wird kostenlos angeboten und über **die Initiative "Gesunde Gemeinde" finanziell unterstützt!**



Anmeldung: erforderlich direkt unter ekiz-lavanttal@gmx.at

Leitung: Bettina Kriegl

---

Vortrag und Diskussionsrunde

## Kind + Hund - Wie die Freundschaft fürs Leben wirklich klappt!

**Mittwoch, 13. Oktober 2021 um 9.00 - 10.30 Uhr**

weiterer Termine: 16. November 2021 bzw. 18. November 2022

Der Vortrag hat seinen Schwerpunkt bei der Bissprävention und einem stressfreien Zusammenleben für alle Beteiligten. Für Kinder ist es ohne Zweifel etwas ganz Besonderes einen vierbeinigen Freund an der Seite zu haben, eventuell sogar gemeinsam mit dem Tier groß zu werden. Egal ob ein neuer Hund in die Familie kommt oder ein älterer Hund schon zur Familie gehört und Ihr ein Kind erwartet. Gerne möchte ich Euch helfen das zukünftige (oder schon aktuelle) Zusammenleben konflikt- und stressfrei für alle Beteiligten zu gestalten. Ich erkläre was der Hund in dieser speziellen Konstellation braucht um sich wohl zu fühlen und was es braucht um Konflikten vorzubeugen. Auch werden die wichtigsten Regeln, wie Ihr Probleme vermeidet oder frühzeitig erkennen könnt vermittelt. Ich stelle auch einige gemeinsame Spiele und Aktivitäten vor, die auf die Interessen des Hundes abgestimmt sind und positive Interaktionen zwischen Kind und Hund ermöglichen. Im Anschluss stehe ich euch natürlich auch für individuelle Fragen zur Verfügung.

Kosten: 10 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter ekiz-lavanttal@gmx.at

Leitung: Christina Gerl

---

## Mein Baby liebevoll umsorgt - Kinder verstehen (Starthilfe für Erstlingsfamilien)

**Mittwoch, 13. Oktober 2021 um 17.30 - 20.30/21.00 Uhr**

Das erste Mal Eltern zu werden ist einer der aufregendsten Reisen, die ein Menschenleben so erleben kann. Als Sozialpädagogin, psychologische Beraterin, Still- Schlaf- und Stoffwindelberaterin spreche ich mit euch über das Wochenbett und das erste Babyjahr. Babys sind oft ganz anders als wir erwarten und das ist meistens auch ganz gut so. Es gibt einige grundlegende Bedürfnisse, die unbedingt erfüllt werden sollten, damit sich ein Säugling – Menschen überhaupt – gut entwickeln können. Und in der Praxis gibt es dann letztendlich viele verschiedene Möglichkeiten, diese zu erfüllen. Dieser Workshop will einerseits Wissen vermitteln, sodass Eltern selbstbewusst ihre Elternrolle annehmen können und andererseits Raum lassen für Fragen, Erfahrungsgeschichten etc. Für Eltern in der Zeit der Schwangerschaft. „Wir heißen unser Kind nicht erst mit der tatsächlichen körperlichen Geburt willkommen, sondern an jedem Tag mit ihm, vom Anfang des Wissens um die Schwangerschaft bis zum Ende unserer Elternschaft.“ (Susanne Mierau)

Kosten: 15 EUR bzw. 20 EUR pro Paar

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Verena Stromberger

---

Kurs

## NADA

**Donnerstag, 14. Oktober 2021 um 19.30 - 20.30 Uhr**

### NADA Ohrakupunktur / Ohrakupressur

NADA steht für „National Acupuncture Detoxification Association“ und ist eine spezielle Ohrakupunktur/-pressur, bei der man bis zu fünf Punkte im Ohr mittels feinen Akupunkturnadeln oder mit Magnetpflaster nadelt bzw. anregt. Die NADA Ohrakupunktur/pressur wirkt auf Körper, Geist und Seele. Einerseits fördert es die Konzentration, verbessert die Schlafqualität, reduziert Ängste, andererseits unterstützt es den Körper bei der Entgiftung und führt zu einer körperlichen wie auch psychischen Stabilisierung. Da das NADA-Konzept ursprünglich aus der Suchttherapie kommt, unterstützt es bei der Raucherentwöhnung oder anderen Substanzen, da es das Suchtverlangen und etwaige Entzugssymptome lindert. Gerade Eltern vergessen sehr oft auf sich selbst, auf die eigene Gesundheit, da wir immer 100 Prozent für unsere Familie geben, aber für uns selbst wenig einfordern. Achtsamkeit und Zeit für sich selbst ist in der heutigen Gesellschaft beinahe zu einem Luxusgut geworden. Das NADA Protokoll setzt genau hier an, da man während der Sitzung auf sich selbst fokussiert ist und es keine Ablenkungen gibt. Es ist ein gutes Werkzeug, um sich zu entspannen und loslassen zu können. NADA kann verdeutlichen: Die Lösung steckt „in dir“ drin. Es entspannt, macht stärker, man hält mehr aus.

Um die Entspannung noch zu unterstützen, können wir auf Wunsch eine Raumbeduftung mittels ätherischen Ölen anbieten. Im Anschluss an die Sitzung wird noch ein spezieller NADA-Tee gereicht, um die Stunde ausklingen zu lassen.

Kosten: 150 EUR für 6 Einheiten

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Julia Malec und Martina Fleischhacker

---

# Richtig essen von Anfang an!

Teilnahme  
gratis



## Machen Sie mit beim Ernährungstreff „Jetzt ess´ ich mit den Großen“

Holen Sie sich viele wichtige und praxisbezogene Tipps zur Ernährung im Kleinkindalter (1-3 Jahre).

 **Richtig**essen  
von **Anfang**an!

### Termin

Mittwoch, 20. Oktober 2021  
17.00-18.30 Uhr

### Ort

EKIZ Lavanttal  
St. Andrä 210  
9433 St Andrä

### Infos & Anmeldung:

EKIZ Lavanttal  
Mail: [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

# Richtig essen von Anfang an!

Teilnahme  
gratis



## Machen Sie mit beim Ernährungstreff „Jetzt ess' ich mit den Großen“

Holen Sie sich viele wichtige und  
praxisbezogene Tipps zur Ernährung  
im Kindergartenalter (3-6 Jahre)

 **Richtig** essen  
von **Anfang** an!

### Termin

Mittwoch, 17. November 2021  
17.00-18.30 Uhr

### Ort

EKIZ Lavanttal  
St. Andrä 210  
9433 St Andrä

### Infos & Anmeldung:

EKIZ Lavanttal  
Mail: [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Workshop

## Baby und Kleinkindschlaf

**Samstag, 4. Dezember 2021 um 9.00 - 11.00/11.30 Uhr**

„Schlafen wie ein Baby“ – von wegen. Der Schlaf eines Babys oder Kleinkinds kann alles andere als erholsam für die Eltern sein. In meinem Workshop spreche ich über den einzigartigen Schlaf bei Babys und Kleinkindern, erkläre warum Babys und Kleinkinder nicht durchschlafen (können) und warum kein Baby schlafen lernen muss. Mit fachlichem Input und der Möglichkeit Fragen zu stellen. Mein Workshop ersetzt keine Einzelberatung.

Kosten: 15 EUR bzw. 20 EUR pro Paar

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Verena Stromberger

---

Workshop

## Räuchern - Wozu denn das?

**Freitag, 10. Dezember 2021 um 18.30 - 20.00 Uhr**

So kurz vor den Rauhnächten, ist das Räuchern in aller Munde ... Was steckt da überhaupt dahinter und womit räuchert man. Ein alter Brauch, der wieder mehr und mehr in unseren Familienalltag einkehren darf. Hast du schon einmal weißen Salbei, Paolo Santo oder einfach nur ein Fichtenharz gerochen? Möchtest du gerne einmal bestimmte Räucherdüfte oder -mischungen selbst ausprobieren und auf die eigene Seele wirken lassen? Bei diesem Workshop kann man das Räuchern als ein einfaches Hilfsmittel für Familien kennenlernen. Es kann Räume desinfizieren, die familiäre Stimmung aufhellen oder helfen wieder Ruhe im Alltag zu finden. Bei diesem Workshop kannst du dich auch einmal "energetisch" mit einem Abräuchern von Christian reinigen lassen. Probier es aus, es lohnt sich.

Kosten: 15 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Christian Dürnberger

---

Workshop

## Kinder verstehen, bindungs- und bedürfnisorientiert begleiten und leben

**Samstag, 11. Dezember 2021 um 9.00 - 11.00/11.30 Uhr**

Bindung oder Bedürfnisorientierung wurden in den letzten Jahren zu Modewörtern. Kaum eine Mama oder ein Papa, der noch nichts davon gelesen hat, kaum eine Fremdbetreuungseinrichtung, die sich nicht an der Haltung der Bindungstheorie orientiert... Doch was bedeutet bindungs- oder bedürfnisorientiert begleiten überhaupt? In diesem Workshop möchte ich einerseits die Grundlage der Bindungstheorie vorstellen, Möglichkeiten eines bedürfnisorientierten Familienlebens aufzeigen und andererseits Druck und Angst nehmen um Eltern mit meinem Wissen wieder Vertrauen in ihrer eigenen Elterninstinkte zu schenken. Ein Workshop für bestehende Eltern von Kindern von 0-3 Jahren.

Kosten: 15 EUR bzw. 20 EUR pro Paar

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Verena Stromberger

---

Workshop

## Entspannungsabend

**Freitag, 14. Jänner 2022 um 18.00 - 19.30 Uhr**

Bei dieser Veranstaltung ist jede willkommen, der einmal eine ganz bewusste Auszeit von seinem Alltag braucht! Egal ob Mama, Papa, Oma, Opa, Onkel oder Tante. Mit Hilfe der Klangschale vom Alltag loslösen, sich in eine Welt voll Klänge und Schwingungen mit Christian in die Tiefenentspannung führen lassen. Ruhe und sein inneres Gleichgewicht, die durch den Gong und/oder die Meisterstimmgabel hervorgerufen werden, dürfen und sollen mit nach Hause genommen werden :)

Kosten: 15 EUR

Anmeldung: erforderlich direkt unter [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

Leitung: Christian Dürnberger

---

# Eltern-Kind-Zentrum Lavanttal

9433 St. Andrä 210  
*im ehemaligen Stadtamt*

Email: [ekiz-lavanttal@gmx.at](mailto:ekiz-lavanttal@gmx.at)

[facebook.com/ekizlavanttal](https://facebook.com/ekizlavanttal)

Instagram: ekizlavanttal #ekizlavanttal

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



**Lasst uns den Weg  
gemeinsam gehen!!!**