



# ELTERNBILDUNG

September 2015 bis März 2016



Landeshauptstadt *Klagenfurt am Wörthersee*  
Frauen.Chancengleichheit.Generationen.



Foto: Johann Wabnig

## **Generationen-Wandern zur Zeiselburg**

für Kinder und Erwachsene

Die Zeiselburg liegt bei Zeiselsberg am Magdalensberg nahe der Landeshauptstadt Klagenfurt. Die Ruine wurde in den letzten 15 Jahren vom Burgherren mittels Unterstützung des Burgvereins der Gegend wieder aufgebaut und wächst seit dem ständig. Sie ist ein herrlicher und gleichzeitig geheimnisvoller Platz, an dem es einiges zu entdecken gibt!

**Veranstalter:** Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Wörthersee

**Leitung:** AV-Jugendteam

**Termin:** Samstag, 26. September, 10 bis ca. 15 Uhr  
Ersatztermin bei Regenwetter: 3. Oktober

**Empfohlen:** für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene jeden Alters

**Gehzeit:** 1 1/2 Stunden in eine Richtung. Eine schöne Wanderung auf zumeist breiten Forstwegen bis zur Zeiselburg

**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Jause und Getränk – wer teilt macht Freude.

**Treffpunkt:** Thurn bei Maria Saal

**Anmeldung:** Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen  
T 0463/537-4681



# Inhalt

Vorwörter	4
Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen	7
Die Veranstalter	8

## **Angebote**

Für werdende Eltern	9
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern	14
Für Eltern mit Kindergartenkindern	29
Für Eltern mit Schulkindern	33
Für Eltern mit beeinträchtigten Kindern	34
Für Eltern mit pubertierenden Kindern	35
Für Eltern verstorbener Kinder	36
Für mich	38
Für Kinder	39
Für Alle	41

## **Suche**

Die Angebote sind nach Altersgruppen und darunter nach Schlagworten und Terminen geordnet.

**Schlagworte:** Betreuung, Bewegung, Beziehung, Ernährung, Geburt, Gesundheit, Kuddelmuddel, Musik, Pädagogik, Stillen, Spielen, Treffs

Unter der Bezeichnung Eltern verstehen wir leibliche Eltern, Adoptiveltern, Pflegeeltern, Stiefeltern, AlleinerzieherInnen, Großeltern. Die Angebote sind auch für Tagesmütter/väter und PädagogInnen ausgerichtet.

## Impressum:

Diese Broschüre ist eine Initiative von Str."Ruth Feistritzer und dem Büro für Frauen.Generationen.Chancengleichheit der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Redaktion: Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen, Kumpfsgasse 20, T 0463/537 4681

Medieninhaber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

Erscheinungsort: Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

Grafik: boss grafik, Sigrid Bostjancic; Druck: StadtDruckerei, Paulitschgasse 13, 9020 Klagenfurt a. Ws

# Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

Einem Kind die bestmögliche Erziehung zukommen zu lassen, es auf seinem Weg zu begleiten und optimal zu fördern ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe. Zeitweise kommt es zu Situationen, in denen Mütter und Väter an ihre Grenzen stoßen und Unterstützung benötigen. Klagenfurt als erste zertifizierte, familienfreundliche Landeshauptstadt in Österreich bietet werdenden Eltern, Eltern mit Babys, Kleinkindern, Teenagern und Pubertierenden, aber auch Omas, Opas und Alleinerziehenden ein umfangreiches Angebot an Vorträgen, Workshops, Seminaren und Kursen an. Einen wichtigen Teil davon umfasst die Elternbildung. Sie zielt darauf ab, elterliche Kompetenz und die Erziehungsfähigkeit zu stärken, um Schwierigkeiten in der Eltern-Kind-Beziehung vorzubeugen.



Der Wandel in Gesellschaft und Berufsleben hat in den letzten Jahren auch zu veränderten Anforderungen an Familien geführt. Die Elternbildung hakt hier ein und trägt dazu bei, Kenntnisse, Fertigkeiten und Haltungen von Eltern und Erziehungsberechtigten den aktuellen Erfordernissen entsprechend zu erweitern. Ich möchte Sie einladen, unser diesbezügliches Angebot am besten selbst kennenzulernen. Ein herzliches Dankeschön an das Team unseres Büros für Frauen.Chancengleichheit.Generationen für die Bereitstellung dieser Elternbildungs Broschüre.

Ihnen und Ihren Familien alles Gute!

A handwritten signature in blue ink.

**Dr. Maria-Luise Mathiaschitz**  
Bürgermeisterin Klagenfurt am Wörthersee

# Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Eltern und Großeltern!

Eltern sein ist eine wundervolle, erfreuliche und spannende Aufgabe – aber nicht immer einfach! Ein Kind geht durch unterschiedliche Entwicklungsphasen. Und auch Änderungen in der familiären Situation stellen Mütter, Väter, Großeltern oft vor große Herausforderungen. In Klagenfurt gibt es zahlreiche Organisationen, Vereine und Institutionen, die das spezielle Angebot für jede Situation im Familienleben parat haben. Von den begleitenden Kursen in der Schwangerschaft bis zur Beratung in Sachen Pubertät, von Bildungsschwerpunkten bis zu pädagogischen Tipps – für nahezu jedes Thema findet man Experten zur Beratung vor, kann sich in Seminaren selbst weiter bilden oder auch Vorträge oder Workshops besuchen. Elternbildung können alle Mütter und Väter, Großeltern usw. brauchen, um ihr Kind gut fördern zu können, mit weniger Schimpfen mehr zu erreichen und bei allem Eingehen auf die Bedürfnisse des Kindes selbst nicht zu kurz zu kommen. In der vorliegenden Elternbildungs Broschüre finden Sie das gesammelte Angebot für Eltern von Kindern aller Altersgruppen und nach Themen spezifisch gegliedert vor. Bestimmt ist auch für Sie das eine oder andere Interessante oder Lehrreiche dabei!

Ihre

A handwritten signature in black ink.

**Stadträtin Ruth Feistritzer**  
Referentin für Bildung, Familie und Integration

## Liebe Familien!

Die Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee befindet sich auf einem Reformkurs der sich auch darin äußert, dass gespart werden muss, um die eigene Gestaltungskraft in der Stadt auch für unsere Kinder und Kindeskinder weiterhin zu gewährleisten. So wurden unter anderem das „Frauenbüro“ und das „Familienservice“ zusammengeführt in den neuen Bereich „Frauen.Chancengleichheit.Generationen“. Ziel ist es, Einsparungspotentiale auszuschöpfen und Synergieeffekte zu nutzen. Auf allen Ebenen gibt es Bemühungen, nicht mehr Zeitgemäßes einzustellen und Bewährtes zu erhalten. Bewährt hat sich die Zusammenarbeit mit unseren NetzwerkpartnerInnen, bei denen ich mich herzlich bedanken möchte. Uns allen wünsche ich eine gute zukünftige Zusammenarbeit, die im Sinne aller Bürgerinnen und Bürger, vom Neugeborenen bis zu den (Ur)urgroßeltern gelingen und nachhaltig sein soll.



„Ist die neue Elternbildungsbrochure schon da?“, so lauten viele Anfragen jährlich im Herbst. Wir wissen, dass diese Broschüre sehr beliebt ist und haben uns entschlossen, trotz knapper Mittel wieder eine gedruckte Version aufzulegen. Diese neue Ausgabe überzeugt nicht nur mit vielen interessanten Angeboten und Anregungen von September bis Februar 2016, sondern auch mit einer Neugestaltung.

  
*Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee*  
Frauen.Chancengleichheit.Generationen.

Herzlich bedanken möchte ich mich bei Frau Astrid Kumer-Daxerer, die mit Kompetenz und Engagement die nötigen Informationen gesammelt und geordnet hat.

**Die neue Elternbildungsbrochure ist ab Mitte September direkt im Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen kostenlos unter T 0463/537 4681 zu bestellen.**

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration mit der neuen Elternbildungsbrochure 2015/2016, die auch online abrufbar ist unter [www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen](http://www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen).

Ich wünsche Ihnen freie Zeit für sich und Ihre Lieben sowie das Luxusgut der Langeweile ...

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Astrid Malle".

**Mag. a Astrid Malle**

Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen  
der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

# Veranstalter

**Akademie de La Tour**, 0463/32303304, [www.akademie-delatour.at](http://www.akademie-delatour.at)

**Aktivraum KINDERLEBEN**, 0676/3298866,  
[www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at)

**Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten**, 0676/6744909,  
[www.bbo-kaernten.at](http://www.bbo-kaernten.at)

**Bindungswerkstatt**, Dr. Gudrun Drussnitzer, Dr. Maria Jordan,  
0664/4780590

**Domkirche Klagenfurt**, Kirchenkinder, 0664/2634090

**Gesundheitsnetzwerk kärngesund**, [www.kaern-gesund.at](http://www.kaern-gesund.at)

**GKK, Richtig Essen von Anfang an**, 05058552409,  
[www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at](http://www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at)

**GKK, Abteilung Gesundheit**, 050585582122, [www.kgkk.at](http://www.kgkk.at)

**INTEGRATION:KÄRNTEN**, 04242/210 725,  
[www.integrationkaernten.info](http://www.integrationkaernten.info)

**Katholisches Familienwerk**, 0463/5877 2440,  
[www.kath-kirche-kaernten.at/kfw](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kfw)

**Katholischer Familienverband Kärnten**, 0463/58772445,  
[www.familie.at](http://www.familie.at)

**Kinderkompass**, 0699/10277683, [www.kinderkompass.at](http://www.kinderkompass.at)

**Magistrat Klagenfurt**

**Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen**, 0463/537 4681,  
[www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at](http://www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at)

**Magistrat Klagenfurt/Abteilung Jugend und Familie**, 0463/537 4851,  
[www.klagenfurt.at](http://www.klagenfurt.at)

**MamaBabyWelt**, 0676/9386194, [www.mamababywelt.at](http://www.mamababywelt.at)

**Pikler-SpielRaum**, 0699/10277683, [www.almer-online.com](http://www.almer-online.com)

**Plattform „Verwaiste Eltern“**, 0676/8772 2132,  
[www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern](http://www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern)

**Projektgruppe Frauen**, 0463/502338, [www.projektgruppe-frauen.at](http://www.projektgruppe-frauen.at)

**Rainbows Kärnten**, 0463/5877-2441,  
[www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php](http://www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php)

**Spiel- und ElternRaum**, Mag.<sup>a</sup>Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036  
Stopper Christina, Kangatraining, 0676/686220

**SuperKids**, 0680/4454342, [www.superkids.at](http://www.superkids.at)

**VHS Klagenfurt**, 0504777003, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

**Xundheitswerkstatt chi Yoga KG**, 0699/19771223,  
[www.yoga-klagenfurt.at](http://www.yoga-klagenfurt.at)

# Für werdende Eltern



## BEWEGUNG

### Schwangerschaftsgymnastik – Kurs

Gezielte Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung, für die richtige Atmung und Entspannung, helfen beweglich zu bleiben und unterstützen die Geburt aktiv.

**Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws,  
Abteilung Jugend und Familie

**Leitung:** Barbara Hasler, Sieglinde Knees, Brigitte Putzi,  
Dipl. Hebammen  
Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin  
IBCLC, Arzthelferin

**Termin:** 5 Abende, jeweils 3 Stunden, Termine werden schriftlich bekannt gegeben

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Welzenegg,  
Rilkestraße 1

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** 0463/537 4851

### EuGong und Yoga für werdende Mütter – Kurs

Spezielle Form der Geburtsvorbereitung; Atemübungen,  
Tiefenentspannung und Meditation

**Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws,  
Abteilung Jugend und Familie

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup>Tomislava Rados, Energietherapeutin,  
EuGong-Trainerin

**Termin:** jeden Dienstag, 18.30-19.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Annabichl,  
Ehrentaler Straße 22

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** keine

### Mit Yoga durch die Schwangerschaft – Kurs

Yoga kann bis zur Geburt praktiziert werden. Gezielte Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken helfen Rückenschmerzen vorzubeugen, das Becken für die Geburt vorzubereiten und den Körper zu dehnen, um Platz für das Baby zu schaffen. Gleichzeitig werden Beweglichkeit und Kraft bis zur Geburt aufrechterhalten. Durch das regelmäßige Beckenbodentraining wird die Rückbildung erleichtert.

**Veranstalter:** Xundheitswerkstatt chi Yoga KG  
**Leitung:** Mag. a Christa Maria Cvejanov, Yogalehrerin  
**Termin:** Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr; Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr; Freitag, 10.30-12.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Xundheitswerkstatt, Harbacherstr. 68  
**Kosten:** 130,- für 10 Einheiten, 65,- für 5 Einheiten  
**Anmeldung:** 0699/19771223, mail@xundheitswerkstatt.com, www.xundheitswerkstatt.com

### **Baby-Shiatsu für Schwangere: Glücksgriffe für Ihr Baby schon vor der Geburt lernen! – Kurs**

Baby-Shiatsu ist eine sanfte Methode, um Babys in ihrer individuellen und gesunden Entwicklung zu begleiten. Westliches Wissen zur kindlichen Entwicklung wird mit fernöstlichem Verständnis der Meridiane (Energieleitbahnen, die Körperteile, Sinnessysteme, Organe und Emotionen miteinander verbinden) kombiniert. An Puppen werden Techniken und Behandlungsabläufe zu den „drei Meridian-Familien“ und die „Glücksgriffe“, die bei speziellen Beschwerden wie Bauchweh, Blähungen, Zahnen bei den Babys angewendet werden können, erarbeitet.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDERLEBEN  
**Leitung:** Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu Praktikerin  
**Termin:** Freitags, 1 Kurseinheit à 3h, Termine auf Website, 14.00-17.00 Uhr  
**Kosten:** 36,-  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDERLEBEN, Dammg. 26  
**Anmeldung:** 0699/12135753, www.babyshiatstu-klagenfurt.at

## **BEZIEHUNG**

### **SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern – Kurs**

Eine sichere frühe Bindung ist die Basis für ein gelungenes Leben! Der Wunsch des Babys nach einer sicheren Bindung ist angeboren. Das Baby braucht Zuwendung und Liebe wie Nahrung und Luft zum Atmen! Daher wird es sich eine sichere Bindungsperson suchen, die ihm Schutz, Pflege und Unterstützung zukommen lässt. Eltern können wegen mangelnder Kenntnisse über die Bedürfnisse des Kindes oder aufgrund eigener belastender Ereignisse aus ihrer Kindheit unbewusst durch ihr Verhalten dem Entstehen einer sicheren Bindung entgegenwirken. Der SAFE – Kurs hat als Ziel, den Aufbau einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind zu unterstützen. Alle werdenden Mütter ab der 20. Schwangerschaftswoche und Väter sowie Alleinerzieherinnen sind herzlich willkommen, besonders jene, die belastende Erfahrungen mitbringen oder schwierige Situationen meistern müssen. Die Gruppe von Gleichgesinnten bietet eine zusätzliche Alltagshilfe. Es wird praxisorientiert in einem geschützten Raum gearbeitet.

**Leitung:** Mag. a Dr. in Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin

**Termin:** Mag. a Dr. in Maria Jordan, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin, Familienmentorin, SAFE-Mentorin  
**Ort:** 10 Module, 4 Module vor der Geburt und 6 Seminare nachgeburtlich mit den Babys, ca. einmal im Monat am Sonntag, 10.00-17.00 Uhr, mit Pausenverpflegung und gemeinsamen Mittagessen, Einzelgespräche und Beratungen, Feinfühligkeitstraining mit Videoanalyse  
**Kosten:** 9241 Wernberg, Bildungshaus Kloster Wernberg, Klosterweg 2  
**Anmeldung:** je nach finanzieller Situation werden die Kosten teilweise oder ganz von der Kärntner Landesregierung (Gesundheitsabteilung) im Rahmen der Prävention und von Rettet das Kind-Kärnten getragen  
**Ort:** 0664/4780590, maria.jordan@web.de

### **Wir lernen das richtige Tragen von Babys – Workshop**

Geeignet für Schwangere oder Eltern mit Babys ab Geburt  
In diesem Workshop wird gezeigt, wie man das Baby nach der Geburt richtig trägt, wie Tragen mit einer passenden Tragehilfe oder einem geeigneten Tragetuch den Alltag erleichtern kann. Das richtige Tragen bringt Sicherheit und Bewegungsfreiheit für Mamas und Babys, inklusive einer besonderen Kuschelnähe.

**Veranstalter:** Trageraum  
**Leitung:** Christina Stopper  
**Termin:** 28. September, 9.00-10.30 Uhr;  
15. Oktober, 12. November, 10. Dezember,  
jeweils 10.30-12.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Trageraum Kursraum,  
Pischeldorfstraße 57  
**Kosten:** 35,-  
**Anmeldung:** www.trageraum.at, 0676/6862209

### **Bindungswerkstatt – Workshop**

„Bindung macht glücklich“ – ein Workshop über die Bedeutung und Förderung der frühkindlichen Bindung zwischen Eltern und Kind. Bei dieser Veranstaltungsreihe wird erkannt, wie die eigene Wahrnehmung dem Kind gegenüber zu filtern ist, wie seine Bedürfnisse richtig zu deuten sind und dadurch eine sichere Bindung zum Kind aufgebaut wird. Das Angebot beinhaltet außerdem effektive Entspannungsübungen, auf die in Stresssituationen mit dem Baby zurückgegriffen werden kann. Natürlich gehen wir auch auf individuelle Fragen zu Schwangerschaft und Entwicklung des Kindes ein! Sicher gebundene Kinder sind gesünder und belastbarer und können die Fremdbetreuung besser bewältigen.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Leitung:** Mag. a Dr. in Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin;  
Mag. a Dr. in Maria Jordan, Trainerin in der Erwachsenenbildung am WiF, Familienmentorin,

**Termin:** SAFE-Mentorinberaterin, Erwachsenenbildnerin  
3. Oktober, 14. November, 12. Dezember,  
jeweils 9.00-12.00 Uhr  
(der 4. Termin mit den Babys wird mit den  
TeilnehmerInnen fixiert, wenn alle geboren haben)

**Kosten:** 75,-/Person, 130,-/Elternpaar

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Caritas-Lebensberatung,  
Tarviserstrasse 30

**Anmeldung:** 0463/5877-2440, 0676/87722440,  
ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

## GEBURT

### Geburtsvorbereitung – Kurs

In diesem Kurs erhalten werdende Eltern Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Elternschaft sowie Ernährung, Pflege und Entwicklung des Säuglings.

**Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a.Ws,  
Abteilung Jugend und Familie

**Leitung:** Barbara Hasler, Sieglinde Knees, Brigitte Putzi,  
Dipl.Hebammen  
Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,  
Arzthelferin  
Antonia Tschuschnig, Stillberaterin, Eltern-, Säuglings-  
und Kleinkindberaterin

**Termin:** 5 Abende, jeweils 3 Stunden, Termine werden schriftlich  
bekannt gegeben

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestr. 1

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** 0463/537 4851

### Geburtsvorbereitung für Paare – Kurs

Die Vorbereitung auf die Geburt ist immer auch eine Einstimmung auf die Elternschaft. Darum ist es wichtig, dass auch werdende Väter daran teilnehmen. Sie erhalten alle Informationen, um die Frau optimal zu unterstützen!

**Veranstalter:** Hebamengemeinschaft E(r)dleben

**Leitung:** Mag. a Dipl. Heb. Zala Pušnik

**Termin:** 26. und 27. September, 6. und 7. November, 4. und 5.  
Dezember, 30. und 31. Jänner  
monatlich, freitags 16.00-20.00 Uhr,  
samstags 9-13.00 Uhr

**Ort:** Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Kosten:** 150,- pro Paar

**Anmeldung:** 0650 7403210, info@zala-hebamme.at

## STILLEN

### Stillvorbereitung – für einen guten Start – Vortrag mit Diskussion

Es wird besprochen, wie die Brust in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet werden kann, wie die Milchbildung funktioniert, welche Anlegetechniken es gibt, welche Stillpositionen möglich sind und was Bonding bedeutet und fördert. Mütter sollen entlastet und einen guten Stillstart haben.

**Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws,  
Abteilung Jugend und Familie

**Leitung:** Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin  
IBCLC, Arzthelferin

**Termin:** 21. September, 16. November und 18. Jänner,  
19.15-21.15 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestr. 1

**Anmeldung:** 0463/537 4851

**Kosten:** keine

# Für Eltern mit Babys und Kleinkindern



## BEWEGUNG

### MamaBABY Yoga – Kurs

Genieße die MamaBABY-Yogazeit! Mit dem Baby trainieren und dabei den Beckenboden, Bauch und Rücken kräftigen, dehnen und formen. Diese Zeit soll bewusst gelebt und genossen werden. Lachen, spielen, singen, kuscheln, massieren und die besonders liebevolle Wahrnehmung des eigenen Körpers sind dabei im Mittelpunkt. Dabei wird die Körperspannung, Motorik, Entwicklung und Interaktion mit dem Baby in der Kleingruppe gefördert. Für Mamis zur Rückbildung nach dem Wochenbett und Babys bis 1 J.

**Veranstalter:** Xundheitswerkstatt chi Yoga KG

**Leitung:** Mag. a Christa Maria Ambika Cvejanov, Yogalehrerin

**Termin:** das ganze Jahr mittwochs 15.30-16.30 Uhr,  
freitags 9.15-10.15 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Xundheitswerkstatt, Harbacher Str. 68

**Kosten:** 130,- für 10 Einheiten, 65,- für 5 Einheiten, Probestunde kostenfrei

**Anmeldung:** 0699/19771223, mail@xundheitswerkstatt.com,  
[www.xundheitswerkstatt.com](http://www.xundheitswerkstatt.com)

### Baby-Shiatsu: Glücksgriffe für unsere Kleinsten – Kurs

Für Babys ab 8 Wochen bis zum Krabbelalter

Liebevoll berühren und Geborgenheit geben. Vertrauen schaffen und die Verbindung zwischen Eltern und Kind festigen. Dem Baby helfen, die Welt zu entdecken – besser zu schlafen, zu zähnen, zu verdauen – all das ist Baby-Shiatsu. Die sanfte Druckpunktmassage ist gut für die Haltung, Gesundheit und emotionale Stabilität. Baby-Shiatsu vermittelt weit mehr als Sichwohlfühlen. Mit Baby-Shiatsu können Sie ihr Kind gezielt in seinen anstehenden Entwicklungsschritten unterstützen, und damit eine solide Basis für das ganze weitere Leben geben. Babys lieben es, berührt zu werden!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu Praktikerin

**Termin:** Freitags, je Kurs 4 Einheiten, Kurstermine auf Website,  
9.30-10.30 Uhr

**Kosten:** 48,-

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26

**Anmeldung:** 0699/12135753, [www.babyshiatsu-klagenfurt.at](http://www.babyshiatsu-klagenfurt.at)

### Bebo®-Beckenboden und Rückbildungsgymnastik – Kurs

Schritt für Schritt nach der Geburt zu einem starken Beckenboden. Gezielte Übungen trainieren deine gesamte Muskulatur und führen dich wieder zu einem guten Körpergefühl und unterstützen deine Rückbildung. Praktische Alltagstipps helfen, die starke Mitte bewusst einzusetzen und zu aktivieren. Gleichzeit verbessert sich die Haltung und beugt Rückenbeschwerden vor. Start 8 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt. Babys sind herzlich willkommen!

**Veranstalter:** MamaBabyWelt

**Leitung:** Sonja Mikula, Dipl. Bebo®-Beckenbodentrainerin

**Termin:** ab 22. September, 8 Einheiten, weitere Termine auf  
[www.mamababywelt.at](http://www.mamababywelt.at)

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24

**Kosten:** 120,-

**Anmeldung:** 0676/9386194, [www.mamababywelt.at](http://www.mamababywelt.at)

### Bebo®-Rückbildung und Beckenbodengymnastik – Kurs

Spätestens nach der Geburt ist Rückbildung für frischgebackene Mamas ein absolutes Muss, denn nur ein aktiver Beckenboden hält die inneren Organe am Platz, lindert bzw. beugt Senkungen und Inkontinenz vor. Gezielte Übungen unterstützen die Rückbildung, stärken den strapazierten Beckenboden, kräftigen den ganzen Körper, sorgen für einen flachen Bauch und eine starke Mitte. Praktische Alltagstipps helfen im körperschonenden Umgang mit dem Baby. Teilnahme nach dem postnatalen Check durch den Gynäkologen. 6 Wochen bis 1 Jahr nach der Entbindung! Babys sind herzlich willkommen!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** MMag. a Gabriele Eizenberger,

Dipl. Bebo®-Beckenbodentrainerin

**Termin:** 23. September, 25. November, 24. Februar, 9.20 und  
10.40 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26

**Kosten:** 120,- (Der 100 Euro Bildungsgutschein der  
Arbeiterkammer kann eingelöst werden!)

**Anmeldung:** 0676/3298866, 050 477 7070,  
[www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at), [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

### fitdankbaby® – Workout mit Kind

Für Eltern mit Babys von 3 bis 14 Monate

fitdankbaby ist ein bewährtes Workout für die Zeit nach Schwangerschaft und Geburt! Kräftigungsübungen stärken die gesamte Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern, Arme), zudem ist gerade im Alltag mit Baby ein starker Rumpf für das tägliche Tragen, Stillen und Heben hilfreich. Der Cardiointervall stärkt das Herz-Kreislauf-System. Kleingeräte gestalten das Training abwechslungsreich. Dank kreativer Turnideen, Bewegungstänzen und Singspielen ist auch das Kind mit dabei und genießt die Zeit mit seiner Mama. Für AnfängerInnen und geübte SportlerInnen!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDERLEBEN  
**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, fitdankbaby<sup>®</sup>-Trainerin  
**Termin:** Donnerstag, ab 24. September, 26. November und 16. Februar  
Dienstag, ab 29. September, 24. November und 23. Februar, jeweils um 9.20 und 10.40 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDERLEBEN, Dammg. 26  
**Kosten:** 120,- (Der 100 Euro Bildungsgutschein der Arbeiterkammer kann eingelöst werden!)  
**Anmeldung:** 0676/3298866, [www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at)

### **Babymassage – Baby-Shiatsu-Hausmittel leicht anwenden – Kurs**

Verwöhne dein Kind mit liebevollen Berührungen! Steigere das Wohlbefinden durch eine leichte Akupressurmassage, um leichter zu verdauen, zu zähnen und besser zu schlafen. Praktische Hausmitteltipps wie Brustwickel und Zwiebelsackerl helfen bei kleinen Unpässlichkeiten. Babys von 6 Wochen bis 6 Monaten sind herzlich willkommen!

**Veranstalter:** MamaBabyWelt  
**Leitung:** Sonja Mikula, Babymassage-Leiterin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin  
**Termin:** ab 30. September, 3 Einheiten, weitere Kurstermine auf [www.mamababywelt.at](http://www.mamababywelt.at)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24  
**Kosten:** 52,-  
**Anmeldung:** 0676/9386194, [www.mamababywelt.at](http://www.mamababywelt.at)

### **Kid-Fit-Fun<sup>®</sup> Bewegungsraum**

Für Kinder von ca.1 bis 2,5 Jahre  
Hier sammeln die Kinder erste Bewegungserfahrungen, Geräteknoten laden zum Experimentieren ein. Wir turnen, balancieren, springen, hüpfen, tanzen und schulen zugleich Motorik und Gleichgewicht. Kreistänze, Spiele und kreative Bewegungsideen, auch für zuhause, gestalten die Stunde abwechslungsreich! Die Kinder dürfen sich frei entfalten und das tun, wozu sie aufgrund ihrer Entwicklung bereit sind: Durch Tunnel und Reifen krabbeln, mutig über Bänke kriechen, klettern, rutschen, singen, lachen. So lernen die Kinder durch Spiel und Bewegung die eigenen Grenzen kennen, das fördert ihr Selbstvertrauen und die Eigenständigkeit. Begleitpersonen werden aktiv eingebunden, machen mit oder leisten Hilfe. Alle Geräte sind bei Eintreffen bereits aufgebaut!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDERLEBEN  
**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Kid-Fit-Fun<sup>®</sup> Trainerin  
**Termin:** ab Dienstag, 6. Oktober und 12. Jänner, 15.10 und 16.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDERLEBEN, Dammg. 26  
**Kosten:** 78,-  
**Anmeldung:** 0676/3298866, [www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at)

### **Babymassage – Kurs**

Für Babys von 6 Wochen bis 6 Monate  
Babys lieben den direkten Hautkontakt, die Berührung! Die Massage regt ihre Durchblutung an, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt je nach Technik schlaffördernd oder belebend. Spezielle Massagegriffe können helfen Schmerzen (Bauchweh, Zahnen, Wachstum) zu regulieren. Das Massieren des eigenen Babys erweckt tiefe Freude und Zärtlichkeit im Herzen, stärkt die Bindung und schenkt beiden Beteiligten geistige und körperliche Entspannung. Ein hochwertiges Öl und Skript sind inkludiert.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDERLEBEN  
**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Babymassage-Kursleiterin  
**Termin:** 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember, 13. Jänner, 3. Februar, 14.30-15.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDERLEBEN, Dammgasse 26  
**Kosten:** 48,-  
**Anmeldung:** 050 4777000 (Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt), 0676/3298866, [www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at), [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

### **Eltern-Kind-Turnen – Kurs**

Für Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahre  
NEU im Programm: Bewegung von Anfang an! Beim Laufen, Klettern, Springen und Balancieren im Turnsaal haben die Kleinsten nicht nur Spaß, sondern lernen ihren Körper auch bewusst einzusetzen. Die Eltern können ihr Kind im geschützten Umfeld beobachten und so Vertrauen in die Geschicklichkeit ihres Kindes gewinnen. Es ist schön zu beobachten wie schnell die Kinder in diesem Alter Fortschritte machen. Zeig deinen Eltern was du schon alles kannst und mach mit und sei ein SuperKid!

**Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit  
**Termin:** ab 7. Oktober, 16.00-16.50 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS Westschule, Lerchenfeldstraße 35  
**Kosten:** 125,- für 25 Einheiten  
**Anmeldung:** office@superkids.at, 0680 44 54 342

### **Kangatraining – Mama wird fit und das Baby macht mit! – Kurs**

Sport machen ohne das Baby in andere Hände geben zu müssen? Während die Mama bei unserem Ganzkörperworkout wieder fit wird, genießt das Baby in einer Tragehilfe oder einem Tragetuch eine extra Kuschelstunde! So kann sich Mama auf sich konzentrieren.

**Veranstalter:** Trageraum  
**Leitung:** Christina Stopper  
**Termin:** 12. Oktober, 9.30 Uhr; 15. Dezember, 10.30 Uhr; 4.Jänner, 9.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Kamilas Showdance Academy,  
Pischeldorfstraße 57  
**Kosten:** 95,-  
**Anmeldung:** 0676/686220, [www.trageraum.at](http://www.trageraum.at), [info@kangababy.at](mailto:info@kangababy.at)

### **Shiatsu für die Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung – Kurs**

Glückliche Mamis, glückliche Babys! Shiatsu hilft dabei, das Körpergefühl zu verfeinern, stärkt das Selbstvertrauten für die Geburt, fördert die Mutter-Kind-Beziehung und baut Alltagsstress ab. Gemeinsam mit dem Partner werden bestimmte Shiatsu-Techniken (Fingerdruck-Massage) kennen gelernt. Diese Techniken helfen, Rückenbeschwerden zu lindern und tragen zur Entspannung bei – auch während der Geburt. Gezielte Übungen stärken die sensible Beckenbodenwahrnehmung vor und nach der Geburt. An einer Puppe werden Massagetechniken für das Baby ab dem 1. Tag gezeigt.

**Veranstalter:** MamaBabyWelt  
**Leitung:** Sonja Mikula, Dipl. Shiatsu-Praktikerin,  
Dipl. Bebo®-Beckenbodentrainerin  
**Termin:** ab 19. November, 2 Abende je 3 Stunden, weitere  
Kurstermine auf [www.mamababywelt.at](http://www.mamababywelt.at)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24  
**Kosten:** 80,-/Elternpaar  
**Anmeldung:** [www.mamababywelt.at](http://www.mamababywelt.at), 0676/9386194

### **fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby – Kurs**

Für Mamas und für Babys von 3 bis 7 Monate und mit Babys von 8 bis 16 Monate  
Das abwechslungsreiche fitdankbaby®-Training ist speziell auf Mamas nach der Schwangerschaft und Geburt abgestimmt. Mit viel Power und flotter Musik wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert, das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht, die Kondition und Koordination gefördert. Dank kreativer Turnideen mit dem Baby, Fingerspielen und Bewegungstänzen wird auch das Kind miteinbezogen und genießt die Zeit mit seiner Mama. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, saubere Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. fitdankbaby®-Gurte und Matten sind vorhanden. Für das Baby: bequeme anliegende Kleidung (Body und Strumpfhose/Leggings).

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt  
**Leitung:** MMag. a Gabriele Eizenberger  
**Termin:** Babys von 3 bis 7 Monate: 24. November  
(7 Folgetermine), 9.20-10.20 Uhr  
Babys von 8 bis 16 Monate: 24. November  
(7 Folgetermine), 10.40-11.40 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDERLEBEN, Dammgasse  
26  
**Kosten:** 120,-  
**Anmeldung:** 050 4777000, [www.vhs.ktn.at](http://www.vhs.ktn.at)

**Bebo® – Rückbildung und Beckenbodengymnastik – Kurs**  
Spätestens nach der Geburt ist Rückbildung für frischgebackene Mamas ein absolutes Muss! Gezielte Übungen stärken den strapazierten Beckenboden, kräftigen den ganzen Körper, sorgen für einen flachen Bauch, eine aufrechte Haltung und beugen Rückenbeschwerden vor. Praktische Alltagstipps helfen im körperschonenden Umgang mit dem Baby. Teilnahme nach dem postnatalen Check durch den Gynäkologen, Babys sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, saubere Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. Matten sind vorhanden.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt  
**Leitung:** MMag. a Gabriele Eizenberger  
**Termin:** 24. November (7 Folgetermine), 9.20-10.20 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDERLEBEN,  
Dammgasse 26  
**Kosten:** 120,-  
**Anmeldung:** 050 477 7000, [www.vhs.ktn.at](http://www.vhs.ktn.at)

## **BEZIEHUNG**

### **Eltern-Kind-Gruppen**

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 4 Jahre  
In den Eltern-Kind-Gruppen werden Eltern unterstützt, gestärkt und bei ihren Erziehungsaufgaben begleitet. Die Grundlage bilden christliche Werte sowie ein wertschätzender und achtsamer Umgang miteinander. Katholische Elternbildung vermittelt Glaube, Liebe, Verlässlichkeit und Vertrauen, weil es wichtige Grundprinzipien des Evangeliums sind.

**Veranstalter:** Katholisches Familien- und Bildungswerk  
**Leitung:** Mag. a Ulla Nettek  
**Anmeldung:** 0463/5877 2441, 0676/8772 2441,  
[ulla.nettek@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ulla.nettek@kath-kirche-kaernten.at)  
**Stösselgruppe Herz-Jesu,** Pfarrzentrum Herz-Jesu,  
Afritschstraße 76, Montag, 9.30-11.30 Uhr  
**EKI-Gruppe St. Theresia,** Pfarrzentrum St. Theresia,  
Auer-von-Welsbachstraße 15, Dienstag, 9.00-11.00 Uhr  
**EKI-Gruppe Viktring/Stein,** Pfarrhof Viktring,  
Stift-Viktring-Str. 25, Mittwoch, 9.00-11.00 Uhr  
**EKI-Gruppe St. Josef/Siebenhügel,** Pfarrzentrum St. Josef/  
Siebenhügel, Siebenhügelstraße 64, Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr  
**Mutter-Kind-Treff Hörtendorf,** Pfarrzentrum Hörtendorf,  
Mangartweg 9, Dienstag, 15.00-17.00 Uhr  
**EKI-Gruppe-Barbabapa,** Pfarre Annabichl,  
Thomas Schmidgasse 10, Freitag, 9.00-11.00 Uhr  
**EKI-Gruppe Don Bosco,** Pfarre Don Bosco,  
Bischof-Dr. Köstner Platz 2, Donnerstag, 9.00-10.30 Uhr  
**Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe,** Jugendzentrum St. Ruprecht,  
St. Ruprechter Straße 49, Donnerstag, 8.30-10.30 Uhr

## **Bindungswerkstatt – Kurs**

Ein Elternkurs zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind als Basis für ein gelungenes Leben. Babys und Kleinkinder brauchen eine enge, von intensiven Gefühlen begleitete Beziehung zu ihren Eltern und Bezugspersonen. Gezeigt wird in diesem Kurs: Wie der Bindungsaufbau erfolgt, welche Entspannungstechniken dabei unterstützend wirken, Themen wie Pränataldiagnostik, In-vitro-Fertilisation und Bindung, Stressvermeidung in der Schwangerschaft, Nestbau, Bindungsaufbau durch Berührung und Tragen, natürliche Geburt oder Kaiserschnitt u. v. a. Ist das Baby auf der Welt geht es um den feinfühligen Umgang, Stillen und Pflege, Entwicklungsschritte des Kindes, Deutens des Weinens, Schlafen, Ersatzbindungsfiguren oder auch um die Veränderungen in der Paarbeziehung. Für alle werdenden Mütter und Väter und Alleinerzieherinnen!

<b>Leitung:</b>	Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin, Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Maria Jordan, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin, Familienmentorin, SAFE-Mentorin
<b>Termin:</b>	6 Module zu je drei Stunden, mittwochs von 9.00-12.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Klagenfurt a. Ws, (der Ort wird noch bekannt gegeben)
<b>Kosten:</b>	300,-
<b>Anmeldung:</b>	0664/4780590, maria.jordan@web.de

## **Spiel- und ElternRaum nach Emmi Pikler – Einführung und Kurs**

Die Pikler® Spiel- und ElternRäume sind begleitete Mutter/Vater-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkinder bis 3,5 Jahre. Der Pikler®-SpielRaum ist ein Ort für Kinder, der sie zum selbstständigen Erforschen, Experimentieren und Entdecken einlädt. Die Eltern erhalten vielfältige Anregungen für ein friedliches Miteinander, lernen ihre Kinder als aktiven Partner kennen und erfahren mehr über den Wert der selbstständigen Bewegungs- und Spielaktivität als wesentlichen Moment der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung. Der ElternRaum bietet Zeit und Raum zur Nachbesprechung des SpielRaumes sowie zum Austausch über aktuelle, persönliche oder ganz allgemeine Fragen, die sich im Zusammenleben mit Kindern stellen.

<b>Veranstalter:</b>	Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“
<b>Leitung:</b>	Mag. <sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Family Councilor

## **Einführungsvorträge**

**Termin:** 2. September, 25. November, 20. Jänner

**Uhrzeit:** 19.00-21.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum St. Ruprecht  
Kinoplatz 3

**Kosten:** 10,-/Person, 15,-/Elternpaar

**Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036,  
birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

## **Kursreihen**

<b>Termin:</b>	Ab 14. September (Herbst-/Wintersemester – Quereinstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich)
<b>Uhrzeit:</b>	SpielRaum: 12 Termine zu je 1,5 Stunden wöchentlich, entweder vormittags oder nachmittags ElternRaum: 18.00-20.00 Uhr, 6 Termine, zu je 2 Stunden, 14tägig
<b>Ort:</b>	Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
<b>Kosten:</b>	Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen: Gesamtkosten 366,-/für gesamt 30 Stunden, auch in Teilbeträgen zahlbar
<b>Anmeldung:</b>	Mag. <sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

## **Spiel- und ElternRaum nach Emmi Pikler – Einführung und Kurs**

Für Babys und Kleinkinder ab 6 Monate

In den ersten drei Lebensjahren des Kindes werden wichtige Weichen für das gesamte weitere Leben gestellt. Das Gefühl des Kindes, uneingeschränkt willkommen zu sein, anerkannt zu werden und etwas bewirken zu können, schafft die Grundlage für ein positives Selbstwertgefühl als Voraussetzung für gelingende (Selbst-) Bildungsprozesse. Im SpielRaum können Kinder in Begleitung ihrer Eltern selbstständig vorbereitete Spiel- und Bewegungsmaterialien für sich entdecken und erkunden und soziales Verhalten im Miteinander stärken. Im ElternRaum widme ich mich Ihren aktuellen und ganz persönlichen Fragen im Zusammenleben mit den Kindern zu Hause im Familienalltag.

<b>Leitung:</b>	Mag. <sup>a</sup> Daniela Almer-Jarz, Soziologin, Pädagogin, Pikler-Pädagogin (i.A.), SpielRaum-Leiterin
<b>Anmeldung:</b>	0699/10277683, office@kinderkompass.at, www.kinderkompass.at

## **Einführungsvortrag**

Der SpielRaum ist ein vorbereiteter Entfaltungsraum, der auf einem besonderen pädagogischen Konzept beruht. Der Besuch eines Einführungsvortrags oder ein persönliches Einführungsgespräch ist daher vorgesehen.

**Termin:** 7. September, 9. November, 18. Jänner

**Uhrzeit:** 18.30-20.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24

**Kosten:** 12,-

## **SpielRaum-Reihe Herbst**

**Termin:** Mittwoch, 16. September (wöchentlich)

Donnerstag, 17. September (wöchentlich)

Elternabende ab 18.00 Uhr

Ein Quereinsteigen ist bei freien Plätzen möglich!

## **SpielRaum-Reihe Winter**

**Termin:** Mittwoch, 25. November  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24  
**Kosten:** 196,- (für 10 SpielRäume, 4 Elternabende)  
**Anmeldung:** 0699/10277683, office@kinderkompass.at, www.kinderkompass.at

## **Wir lernen das richtige Tragen von Babys – Workshop**

Geeignet für Schwangere oder Eltern mit Baby ab Geburt.  
In diesem Workshop wird gezeigt, wie man das Baby nach der Geburt richtig trägt, wie Tragen mit einer passenden Tragehilfe oder einem geeigneten Tragetuch den Alltag erleichtern kann. Das richtige Tragen bringt Sicherheit und Bewegungsfreiheit für Mamas und Babys, inklusive einer besonderen Kuschelnähe.

**Veranstalter:** Trageraum  
**Leitung:** Christina Stopper  
**Termin:** 28. September, 9.00-10.30 Uhr  
15. Oktober, 12. November, 10. Dezember,  
jeweils von 10.30-12.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Trageraum Kursraum,  
Pischeldorfstraße 57  
**Kosten:** 35,-  
**Anmeldung:** www.trageraum.at, 0676/6862209

## **GesprächsRaum für ehemalige SpielRaumEltern – Kurs**

Für ehemalige SpielRaumEltern mit Kindern aller Altersstufen. In einer gleichbleibenden Gruppe können ehemalige SpielRaumeltern Fragen nach den Bedingungen für die Entwicklung eines gleichwürdigen, respektvollen und entwicklungsfördernden Umgangs im familiären Miteinander besprechen. Ziele: Mehr Freude und Leichtigkeit im täglichen Zusammenleben, Entwicklung von Vertrauen in den eigenen Weg sowie zunehmende Sicherheit in der Umsetzung.

**Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“  
**Leitung:** Mag.ª Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor  
**Termin:** geplanter Start 7. Oktober (bis Mai/Juni)  
Kursreihe in Form einer Jahresgruppe  
8 Termine zu je 3 Stunden/pro Monat  
**Uhrzeit:** 18.00-21.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3  
**Kosten:** Gesamtkosten 390,-/8x3 Stunden, auch in Teilbeträgen zahlbar  
**Anmeldung:** Mag.ª Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at

## **Babygruppe nach Emmi Pikler – Kurs**

Für Eltern mit Babys von 8 Wochen bis 5 Monte  
In der Babygruppe nach Emmi Pikler bespreche ich Grundlagen für ein entspanntes und liebevolles Zusammensein mit ihrem Baby. Basis dafür sind die Erkenntnisse der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler. Ziel ist, das Verständnis für die Bedürfnisse des Kindes zu erweitern, um dem Baby wach und achtsam zu begegnen. Damit helfen Sie dem Kind sich wohl zu fühlen und selbstsicher in seinem Körper zu wohnen.

**Leitung:** Mag.ª Daniela Almer-Jarz, Soziologin, Pädagogin, Pikler-Pädagogin (i.A.)  
**Termin:** Beginn Oktober und Dezember, 6 Termine zu 60 Minuten  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24  
**Kosten:** 90,-/Eltern-Kind Paar  
**Anmeldung:** 0699/10277683, office@kinderkompass.at, www.kinderkompass.at

## **ERNÄHRUNG**

### **Ernährung im ersten Lebensjahr – Vortrag**

**Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land Kärnten  
**Referentin:** Ing.ª Waltraud Eisner, Diätologin  
**Termin:** 1. Oktober, 9.00-11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** 050 5855 2409, www.richtigessenvonanfangen-kaernten.at

### **Ernährung von ein bis dreijährigen Kindern – Vortrag**

**Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land Kärnten  
**Referentin:** Ing.ª Waltraud Eisner, Diätologin  
**Termin:** 6. November, 14.00-16.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** 050 5855 2409, www.richtigessenvonanfangen-kaernten.at

## **GESUNDHEIT**

### **„Kindern hören helfen“**

Hörstörungen bei Neugeborenen und kleinen Kindern sind selten. Wenn sie vorliegen, ist eine frühzeitige Diagnostik und Behandlung entscheidend für die weitere gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Deshalb wurde bereits vor Jahren eine entsprechende

Frühdiagnostik (Neugeborenen-Hörscreening) an der HNO-Abteilung des Klinikums Klagenfurt eingerichtet. Um wirklich alle Kinder in Kärnten frühzeitig zu erreichen und eine durchgehende Behandlung sicherzustellen, wurde von dieser Fachabteilung des Klinikums Klagenfurt in Zusammenarbeit mit der Kärntner Gebietskrankenkasse sowie den bundesweiten Krankenversicherungsträgern und der Kärntner Ärztekammer das Projekt „Kindern hören helfen“ ins Leben gerufen. Damit kann jedem Kind in Kärnten die bestmögliche Diagnostik und Behandlung zu teil werden.

#### Anbieter:

Nähre Informationen erhalten Sie bei den Fachärzten für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Kinderheilkunde und Gynäkologie sowie auf den Geburtenstationen folgender Krankenhäuser: Klinikum Klagenfurt, LKH Villach, LKH Wolfsberg, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan und Krankenhaus Spittal/Drau.  
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee  
Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde  
Prim. Univ.-Prof. Dr. Hans Edmund Eckel 0463/538 22753 oder hno.abteilung@lkh-klu.at und Pädaudiologische Ambulanz, OA Dr. Brigitte Schmedler 0463/538 21744

### **Natürliche Pflege für Baby- und Kinderhaut mit ätherischen Ölen – Vortrag**

Fette Pflanzenöle und naturreine ätherische Öle sind die beste und sanfteste Pflege für die empfindliche Babyhaut. Es wird gezeigt, wie Feuchttücher, sanfte Baby- und Kinderbäder sowie Balsame für die zarte Babyhaut hergestellt werden.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

**Referentin:** Martina Gerold

**Termin:** 23. Oktober, 17.00-21.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, ÖGB Gebäude, Saal 2, Bahnhofstr. 44

**Kosten:** 35,-/Materialkosten 15,-

**Anmeldung:** 050 477 7000, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

## MUSIK

### **Musikgarten® für Kleinkinder**

Für Kinder von 1,5 bis 3,5 Jahre

Musik weckt Lebensfreude und Begeisterung! Im Musikgarten® führen einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen und Maracas in die Welt der Klänge ein und vermitteln ein erstes Gefühl für die Schönheit, Vielfalt und emotionale Wirkung der Musik. Tänze und Bewegungsspiele mit Tüchern, Trommeln, Reifen etc. stillen den kindlichen Bewegungsdrang. Egal ob wir laut oder leise singen, hoch oder tief, richtig oder schräg – wichtig ist, dass wir mit unseren Kindern musizieren, denn Musik baut Spannungen ab, verbindet und macht glücklich. Keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** MMag. Gabriele Eizenberger, Musikgarten®-Lehrkraft

**Termin:** ab 7. Oktober und ab 13. Jänner,  
jeweils 15.50 und 16.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN,  
Dammgasse 26

**Kosten:** 98,-

**Anmeldung:** 0676/3298866, [www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at),

## PÄDAGOGIK

### **Montessoripädagogik im Kleinkindalter – Lehrgang**

Das Besondere dieses Lehrgangs ist die Möglichkeit, die Kursinhalte inmitten der vorbereiteten Umgebung des Kinderhauses zu erfahren und damit auch gleich praktisch ausprobieren zu können.

Neben den Entwicklungs- und Wachstumsbedürfnissen von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren erfahren die TeilnehmerInnen vor allem mehr über die praktischen Aspekte der respektvollen Begleitung dieser Prozesse. Der Lehrgang ist in zwei Teile gegliedert. Durch den Besuch der ersten 6 Module und der Abschlusspräsentation erhalten die TeilnehmerInnen vom bayrischen Montessori-Landesverband einen Zertifikatsabschluss für Montessori-Kleinkindpädagogik. Der Besuch des gesamten Lehrgangs (14 Module) wird mit dem Montessori-Diplom für 0 bis 6 Jahre abgeschlossen.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Monika Ullmann

**Termin:** Modul 1: 6. und 7. November

Modul 2: 18. und 19. Dezember

Modul 3: 8. und 9. Jänner

Modul 4: 5. und 6. Februar

Modul 5: 4. und 5. März

Modul 6: 1. und 2. April

Modul 7: 6. und 7. Mai

Modul 8: 26. und 27. Mai

Modul 9: 27. und 28. Mai

Modul 10: 22. und 23. Juli

Modul 11: 9. und 10. September

Modul 12: 30. September und 1. Oktober

Modul 13: 28. und 29. Oktober

Modul 14: 25. und 26. November

**Uhrzeit:** freitags 17.00-20.15 Uhr;  
samstags 9.00-16.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Montessori Kinderhaus de La Tour,  
Harbacher Straße 70

**Kosten:** 2.200,- inkl. 10% Ust. (Ratenzahlung möglich)

Auf Nachfrage sind die Module auch einzeln buchbar  
für 110,- inkl. 10% Ust.

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
[office@akademie-delatour.at](mailto:office@akademie-delatour.at)

## **Einführung in die Pikler® Pädagogik – Seminar**

Basierend auf dem Erfahrungshintergrund und den Erkenntnissen der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler und ausgehend von der Fragestellung: „Wie entwickeln Kinder Eigeninitiative, Umsicht, Selbstvertrauen und Ausdauer und wie können wir sie auf diesem Weg achtsam und respektvoll begleiten?“ Wir befassen uns im Rahmen dieses Seminars schwerpunktmäßig mit den Entwicklungsbedürfnissen des Kindes im Säuglings- und Kleinkindalter.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Mag. a Birgit Zeser-Bergmair

**Termin:** 6. und 7. November, 20. und 21. November

freitags 14.00-18.00 Uhr, samstags 9.00-17.00 Uhr

**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Str. 13

**Kosten:** 352,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

## **Einfühlamer Umgang mit Wut und Aggression – Seminar**

Wut und Aggressivität bei Kleinkindern ist der Ausdruck ihrer momentanen Gefühlslage. Die Heftigkeit dieser kindlichen Gefühle stößt bei Erwachsenen oft auf Unverständnis und Hilflosigkeit. Dieses Seminar zeigt, wie man die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen und reflektieren und die Kinder adäquat begleiten kann.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Mag. a Daniela Pichler-Bogner

**Termin:** 13. und 14. November

freitags 9.00-17.00 Uhr, samstags 8.00-16.00 Uhr

**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Str. 13

**Kosten:** 231,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

## **STILLEN**

### **Stillgruppe – offener Treff**

Hier treffen sich werdende und stillende Mütter, um Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Kompetente Beratung und Unterstützung erhalten Sie bei speziellen Fragen oder Problemen, die in der Stillzeit auftreten können.

**Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws,

Abteilung Jugend und Familie

**Leitung:** Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,

Arzthelferin

Antonia Tschuschnig, Stillberaterin, Eltern-Säuglings- und Kleinkindberaterin

**Termin:** jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 16.00-18.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Stadt, Lidmanskyg. 20

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** keine

## **TREFFS**

### **Internationale Eltern-Kind-Gruppe**

**Veranstalter:** Projektgruppe Frauen

**Leitung:** Mag. a Joanna Inglot-Scheißl

**Termin:** 9. September, 7. Oktober, 4. November, 4. Dezember, 13. Jänner, 10. Februar, 9.30-11.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Radetzkystrasse 1/2

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich,  
[www.projektgruppe-frauen.at](http://www.projektgruppe-frauen.at)

### **Ein Baby richtig Tragen leicht gemacht! – Tragetreff**

Physiologisch gesundes und richtiges Tragen ist bei diesen Treffs das Zentralthema. Ein nettes Beisammensein mit anderen Trageeltern, Erfahrungsaustausch, Testen und Ausprobieren von Tragehilfen etc.! Für den kleinen Hunger/Durst zwischendurch wird gesorgt!

**Veranstalter:** Trageraum

**Leitung:** Christina Stopper, Cynthia Gröchenig

**Termin:** 23. September, 28. Oktober, 25. November, 16. Dezember, 9.00-11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Kamilas Showdance Academy, Pischeldorfstraße 57

**Kosten:** 4,-

**Anmeldung:** keine Voranmeldung notwendig,  
[www.trageraum.at](http://www.trageraum.at)

### **Kirchenkinder in der Domkirche Klagenfurt**

Offene Gruppe mit Kindern von 0 bis 5 Jahre

Die Treffen finden jeden 2. Donnerstag statt. In den Wintermonaten treffen wir uns in der Dompfarre, im Spielzimmer mit Indoor Spielparcours. Wenn das Wetter es zulässt, dann treffen wir uns im wunderschönen, idyllischen Dompfarrgarten. Zuerst wird gemeinsam mit Dompfarrer Peter Allmaier kindgerecht gelesen, gesungen und gebetet. Danach wartet ein toller Spielplatz mit besonderen Spiel- und Schaukelgeräten, Sandkiste, Rutsche, Kletterturm, Bobby Cars und Dreiräder auf die Kinder. Für die Kleinsten gibt es eine Baby-, Krabbel-, Spiel- und Stillecke. Bei Kaffee und Kuchen können die Mamis Netzwerken und neue Freunde finden. Austauschen, sich entspannen, spielen – das sind die Ziele des Treffens. Organisatorin Marina-Anna Virgolini mit Roberto (4 Jahre) und die Gruppenbegleiterin Janine Grangl mit Lisa (2 Jahre) freuen sich auf viele schöne Begegnungen.

**Veranstalter:** Kirchenkinder Klagenfurt

**Leitung:** Marina-Anna Virgolini

**Termin:** Start am 10. September, alle 14 Tage donnerstags

**Specials:** 24. September: Erntedankfest  
5. November: Laternenfest  
19. November: Adventkranzbinden  
28. November: Kinderadventkranz Weihe Domkirche  
17. Dezember: Einstimmung auf Weihnachten (Jahresabschlussstreffen)  
21. Jänner: Start der Frühjahrstreffen, 14tägig

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Dompfarre Klagenfurt,  
Lidmannskygasse 14

**Kosten:** keine: bitte Kuchen, Gebäck, Obst oder Knabbereien mitbringen

**Anmeldung:** keine, 0463/54950, 0664 4172626  
[office@dom-klagenfurt.at](mailto:office@dom-klagenfurt.at)

## Für Eltern mit Kindergartenkindern



### BEWEGUNG

#### Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 5

Egal ob mit Mama, Papa, Oma oder Opa: Gemeinsames Toben macht Spaß! Wir laufen, springen, hüpfen, tanzen, balancieren, klettern und trainieren gleichzeitig unsere Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kreativität. Der Turnsaal ist unser Spielplatz und du erlernst mit viel Spaß und Freude neue Bewegungen. Zeig deinen Eltern was du schon alles kannst und mach mit und sei ein SuperKid! Kurseinstieg jederzeit möglich!

**Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

**Termin:** ab 6. Oktober, 17.00-17.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS Spitalberg, Akazienhofstraße 36

**Termin:** ab 7. Oktober, 16.00-16.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS Annabichl, Dammgasse 44

**Termin:** ab 7. Oktober, 15.00-15.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS Westschule, Lerchenfeldstraße 35

**Termin:** ab 8. Oktober, 17.00-17.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS St. Ruprecht, Kneippgasse 32

**Kosten:** 125,- für 25 Semestereinheiten

**Anmeldung:** [office@superkids.at](mailto:office@superkids.at), 0680 4454342

### PÄDAGOGIK

#### Kosmische Grundlagenbildung im Kinderhaus – Seminar

Im Kinderhaus wird für das eigentlich von Montessori benannte „kosmische Alter von 6 bis 12 Jahre“ eine wesentliche Vorarbeit geleistet. Die Neugierde und die Freude am Begreifen von Zusammenhängen wird grundgelegt und gefördert. Diesem Auftrag werden wir im Kinderhaus-Modul zur Kosmischen Erziehung intensiv nachspüren.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Monika Ullmann

**Termin:** 2. und 3. Oktober

freitags 17.00-20.15 Uhr, samstags 9.00-16.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Festsaal Diakonie de La Tour,  
Harbacher Straße 70

**Kosten:** 231,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
[office@akademie-delatour.at](mailto:office@akademie-delatour.at)

## **Mit Kindern in die Natur im Herbst**

Die Natur ist ein großer Abenteuerspielplatz voll spannender Tiere, Insekten, Kräuter und Pflanzen. Sie verändert sich ständig. Je mehr die Kinder entdecken, desto mehr Fragen tauchen auf. Wie viel Antwort ist notwendig, wo braucht es Zeit und Raum zum Beobachten und Forschen. Bei dieser Wanderung durch die Natur entdecken wir die Umwelt aus der Perspektive der Kinder. Wir lernen Gefahren zu erkennen und finden allerlei Nützliches zum Essen, Spielen und Basteln. Jetzt im Herbst liegt der Schwerpunkt bei den unterschiedlichen Früchten des Waldes und der Vorbereitung der Tiere und Pflanzen auf den kalten Winter. Wichtig: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, Getränk und Jause, Sitzunterlage, eventuell Stoffsackl zum Sammeln.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Martina Kircher, BA

**Termin:** 17. Oktober, 9.00-17.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Haus Philippus, Martin-Luther-Str. 13

**Kosten:** 88,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

**Kosten:** 88,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

## **Einfühlamer Umgang mit Wut und Aggression – Seminar**

Wut und Aggressivität bei Kleinkindern ist der Ausdruck ihrer momentanen Gefühlslage. Die Heftigkeit dieser kindlichen Gefühle stößt bei Erwachsenen oft auf Unverständnis und Hilflosigkeit. Dieses Seminar zeigt, wie man die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen und reflektieren und die Kinder adäquat begleiten kann.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Mag. a Daniela Pichler-Bogner

**Termin:** 13. und 14. November

freitags 9.00-17.00 Uhr, samstags 8.00-16.00 Uhr

**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Straße 13

**Kosten:** 231,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

## **Einführung in die Reggio-Pädagogik – Vortrag**

Das Konzept der Reggio-Pädagogik ist in der italienischen Stadt Reggio Emilia entstanden und bietet auf internationaler Ebene einen sehr zeitgemäßen und entwicklungs-adäquaten Ansatz. Neben demokratiepolitischen Ansätzen werden künstlerische Tätigkeiten in den Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit gestellt. Wichtig ist dabei nicht das Endprodukt sondern der Prozess des Dialogs und der Wahrnehmung, die Gestaltung und Aneignung von Kenntnissen und Erfahrungen.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Referentin:** Monika Seyrl

**Termin:** 6. November, 15.00-18.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Festsaal Diakonie de La Tour, Harbacher Straße 70

**Kosten:** 33,- inkl. 10% Ust.

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

## **Montessoripädagogik im Kleinkindalter – Lehrgang**

Das Besondere dieses Lehrgangs ist die Möglichkeit, die Kursinhalte inmitten der vorbereiteten Umgebung des Kinderhauses zu erfahren und damit auch gleich praktisch ausprobieren zu können.

Neben den Entwicklungs- und Wachstumsbedürfnissen von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren erfahren die TeilnehmerInnen vor allem mehr über die praktischen Aspekte der respektvollen Begleitung dieser Prozesse. Der Lehrgang ist in zwei Teile gegliedert. Durch den Besuch der ersten 6 Module und der Abschlusspräsentation erhalten die TeilnehmerInnen vom bayrischen Montessori- Landesverband einen Zertifikatsabschluss für Montessori-Kleinkindpädagogik. Der Besuch des gesamten Lehrgangs (14 Module) wird mit dem Montessori-Diplom für 0 bis 6 Jahre abgeschlossen.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Monika Ullmann

**Termin:** Modul 1: 6. und 7. November

Modul 2: 18. und 19. Dezember

Modul 3: 8. und 9. Jänner

Modul 4: 5. und 6. Februar

Modul 5: 4. und 5. März

Modul 6: 1. und 2. April

Modul 7: 6. und 7. Mai

Modul 8: 26. und 27. Mai

Modul 9: 27. und 28. Mai

Modul 10: 22. und 23. Juli

Modul 11: 9. und 10. September

Modul 12: 30. September und 1. Oktober

Modul 13: 28. und 29. Oktober

Modul 14: 25. und 26. November

## **Sonnensprache für Kinder – Workshop**

Sie bekommen Anregungen und Ideen wie Sie die gewaltfreie Kommunikation mit Kindern mittels Spielen und Übungen in den Alltag integrieren können. Vorgestellt wird ein Auszug aus dem Konzept „Eine bunte Welt der Sprache“ – gewaltfreie Kommunikation für Kinder im Kindergartenalter.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Christina Fischer-Kienberger, BA, MA

**Termin:** 7. November, 9.00-18.00 Uhr

**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Str. 13

**Uhrzeit:** freitags 17.00-20.15 Uhr, samstags 9.00-16.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Montessori Kinderhaus de La Tour, Harbacher Straße 70  
**Kosten:** 2.200,- inkl. 10% Ust. (Ratenzahlung möglich)  
Auf Nachfrage sind die Module auch einzeln buchbar für 110,- inkl. 10% Ust.  
**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

### Zertifikatslehrgang Reggio-Pädagogik

Der Lehrgang vermittelt Theorie und Praxis des kindgemäßem Lernens in der Reggio-Pädagogik. Die Reggio-Pädagogik bietet einen Ansatz, das kreative Potenzial der Kinder zu wecken. Kreativität ist eine der gefragtesten Fähigkeiten im modernen Berufsalltag. Die TeilnehmerInnen erhalten ein Basiswissen über die Reggio-Pädagogik und erarbeiten Umsetzungsmöglichkeiten für ihr pädagogisches Umfeld.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Monika Seyrl

**Termin:** Modul 1: 15. und 16. Jänner

Modul 2: 5. und 6. Februar

Modul 3: 4. und 5. März

Modul 4: 1. und 2. April

Modul 5: 20. und 21. Mai

Modul 6: 17. und 18. Juni

Modul 7: 30. September und 1. Oktober

**Uhrzeit:** freitags 17.30-20.30 Uhr, samstags 9.00-17.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Festsaal Diakonie de La Tour,

Harbacher Straße 70

**Kosten:** 770,- inkl. 10% Ust. und Buch & Material,

(30,- Ratenzahlung möglich)

**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,

office@akademie-delatour.at

## Für Eltern mit Schulkindern



### PÄDAGOGIK

#### **Die Rolle der Eltern im Berufs- und Bildungsorientierungsprozess und wie sie ihre Kinder dabei aktiv unterstützen können – Vortrag**

Die Wahl des richtigen oder vielmehr „passenden“ Berufs ist eine schwierige, die wohl überlegt werden will. Welche Schule soll mein Kind dafür besuchen, welcher Ausbildungsweg ist der zielführendste für meine Tochter/meinen Sohn? In welchem Bereich hat mein Kind die besten Berufschancen? All diese Fragen beschäftigen sowohl Jugendliche als auch Eltern und Antworten geben kann man sich eigentlich nur gemeinsam und selbst. Doch der Prozess, der diese Antworten hervorbringt, kann kompetent begleitet und unterstützt werden: Durch dieses Angebot werden Eltern in ihrer wichtigen Rolle unterstützt und zum Nachdenken angeregt.

**Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Rieder, Mag.<sup>a</sup> Iris Maria Wiegele,

Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten,

Dr.<sup>in</sup> Ulrike Baum, Fachexpertin der Schulpsychologie,

Mag. Hermann Wilhelmer, Bildungsberater

**Termin:** 27. Oktober, 12. Jänner, jeweils 18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Europahaus Klagenfurt,

Reitschulgasse 4

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung:** bis jeweils 2 Werkstage vor dem Termin unbedingt erforderlich, da die Veranstaltung erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen stattfindet. 0676/6744909, iris.wiegele@bbo-kaernten.at

# Für Eltern mit behinderten/beeinträchtigten Kindern



## Integration:Kärnten

Familienberatung mit dem Schwerpunkt Integration für Menschen mit Behinderung, deren Angehörige und Interessierte. Unser Ziel lautet: „Ungehindert behindert!“ Die Vision ist ein selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Behinderung im Sinne der Inklusion. Das bedeutet, gemeinsames Leben und Lernen von Menschen mit und ohne Behinderung zu fördern.

**Veranstalter:** Integration:Kärnten

**Leitung:** Mag. a Birgit Bierbaumer

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Rudolfsbahngürtel 2/2.Stock

**Anmeldung:** 0664/3951163, klagenfurt.ik@betrifftintegration.at

# Für Eltern mit pubertierenden Kindern



## **BEZIEHUNG**

### Pro! Pubertät! – Vortrag und Familiencoaching

Für Eltern und Jugendliche ab 14

Die Pubertät ist ein vollkommen natürlicher Lebensabschnitt. Dennoch verändert dieser – oft über Jahre dauernde Prozess – das Miteinander der Jugendlichen und ihren Familien. Pro! Pubertät bietet Eltern, Jugendlichen und ErzieherInnen sowie PädagogInnen und BetreuerInnen, Ideen und Lösungsmöglichkeiten in Einzel- und Gruppengesprächen an.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Referentin:** Catrin Müller, Familiencoach, Lebens- und Sozialberaterin, Kinder- und Jugendfachtrainerin

**Termin:** Vortrag mit Elterngespräch: 13. Oktober, 18.30-21.00 Uhr

Familiencoaching: 17. November, 21. Jänner, 17.00-20.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

**Kosten:** freiwillige Spende!

**Anmeldung:** 0463/5877 2440, 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

### Pubertät – Seminar

Für Eltern

Informationen über die Entwicklung von Pubertät, Weiterentwicklung einer guten Eltern-Kind-Beziehung, Vorbeugen und Erkennen von Gefahren und Risiken, Eltern lernen mit Pubertätsproblemen umzugehen.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Mag. a Petra Pöschl-Lubei, Sozialpädagogin, Diplom-Lebensberaterin, Erwachsenenbildnerin

**Termin:** 28. November, 9.00-16.30 Uhr  
29. Oktober, 5. und 12. November, 18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Caritas-Lebensberatung, Tarviserstrasse 30

**Kosten:** 20,-/Person, 30,-/Elternpaar

**Anmeldung:** 0463/5877 2440, 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

# Für Eltern verstorbener Kinder



## BEWEGUNG

### **Bewegter Austausch – Trauerverarbeitung im Gehen**

Begeben Sie sich mit uns und anderen betroffenen Eltern auf den Weg, um wieder zurück ins Leben zu finden. Schritt für Schritt kommt nicht nur der Körper in Bewegung, sondern auch die Seele wieder in Balance. An jedem Treffen gibt es einen Themenvorschlag, über den wir uns miteinander austauschen können oder Neues erfahren oder einfach nur still zuhören können. Nach Ihrer Anmeldung, die bis spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Termin stattfindet, wird der jeweilige Treffpunkt mitgeteilt. Bei Schlechtwetter findet der Austausch in den Räumlichkeiten der Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4, in Klagenfurt statt.

**Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Christiane Eberwein, Klinische und Gesundheitspsychologin, Hypnotherapeutin, Entspannungstrainerin

**Termin:** 21. September, 14. Oktober, 18. November, 9. Dezember, 13. Jänner, 10. Februar, 17.00-18.00 Uhr

**Ort:** Der Ort wird vor jedem Termin bekannt gegeben!

**Kosten:** freiwillige Spende

**Anmeldung:** 0676 8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

## BEZIEHUNG

### **„Wo der Tod uns trennt, baut die Liebe eine Brücke!“**

Allerheiligen Gestecke – Zeichen der Liebe – Workshop

Die Plattform Verwaiste Eltern und das Stadtgartenamt der Stadt Klagenfurt laden betroffene Familien zum Workshop „Grabschmuck für Allerheiligen selbst gestalten“ ein. Unter fachlicher Anleitung werden wir gemeinsam individuelle Gestecke gestalten. Mitgebrachte Teddybären, Schnuller, Engerl für kleine Kinder, aber auch Erinnerungsstücke von größeren Kindern und Jugendlichen können mitgebracht werden, damit diese im Gesteck Platz finden. Anmeldungen bis 12. Oktober!

**Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“ in Kooperation mit dem Stadtgartenamt der Landeshauptstadt Klagenfurt

**Leitung:** Ursula Samitsch, Floristin

**Termin:** 15. Oktober, 18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Stadtgartenamt, Pulverturmstr. 76

**Kosten:** Materialkosten nach individuellem Verbrauch

**Anmeldung:** 0676 8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### **„Ein Licht geht um die Welt – Worldwide Candle Lighting“**

Jedes Jahr am 2. Sonntag im Dezember stellen seit vielen Jahren Betroffene, die ein Kind verloren haben, rund um die ganze Welt um 19.00 Uhr brennende Kerzen in die Fenster. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle 24 Stunden die ganze Welt umringt. Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam an unsere verstorbenen Kinder zu gedenken. Die Gedenkstunde findet zeitgleich in Villach, Spittal/Drau, Obermühlbach, Radenthein, Feistritz/Gail, St. Ruprecht/Völkermarkt und Wolfsberg statt.

**Veranstalter:** Evangelisches Bildungswerk, Plattform „Verwaiste Eltern“

**Leitung:** Mag. Friedrich v. Scharrel, Mag. Johannes Staudacher, Mag.<sup>a</sup> Gudrun Maren Jusner, Viola Puschautz, Astrid Panger

**Termin:** 13. Dezember, 19.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17

**Kosten:** freiwillige Spende

# Für mich



## BEWEGUNG

### **ChiYoga – Kurzurlaub nur für mich – Kurs**

ChiYoga ist ein fließender Hatha Yoga-Stil kombiniert mit Grundsätzen der traditionellen Chinesischen Medizin. „Chi“ kann mit „Lebenskraft“ übersetzt werden und fließt entlang der Meridiane (Energieleitbahnen im Körper). Durch gezielte Übungen (Atem, Bewegung, Konzentration, Entspannung, Meditation) passend zur jeweiligen Jahreszeit, wird im ChiYoga der Organismus über Meridiane harmonisiert, revitalisiert und gekräftigt. Durch ChiYoga bringen wir den Rhythmus der Natur zurück in unseren Alltag und bringen den Übenden in Balance.

**Veranstalter:** Xundheitswerkstatt chi Yoga KG

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup>Christa Maria Ambika Cvejanov, Yogalehrerin  
**Termin:** jeden Mittwoch 19.00-20.30 Uhr, jeden Freitag zu Schulzeiten 17.30-19.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Xundheitswerkstatt, Harbacher Str. 68  
**Kosten:** 140,- für 10 Einheiten, 70,- für 5 Einheiten, Probestunde kostenfrei

**Anmeldung:** 0699/19771223, mail@xundheitswerkstatt.com, www.xundheitswerkstatt.com

### **fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby – Kurs**

Für Mamas und für Babys von 3 bis 7 Monate und mit Babys von 8 bis 16 Monate

Das abwechslungsreiche fitdankbaby®-Training ist speziell auf Mamas nach der Schwangerschaft und Geburt abgestimmt. Mit viel Power und flotter Musik wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert, das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht, die Kondition und Koordination gefördert. Dank kreativer Turnideen mit dem Baby, Fingerspielen und Bewegungstänzen wird auch das Kind miteinbezogen und genießt die Zeit mit seiner Mama. Bitte mitbringen für die Mama: Turnbekleidung, saubere Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. fitdankbaby®-Gurte und Matten sind vorhanden. Für das Baby: bequeme anliegende Kleidung (Body und Strumpfhose/Leggings).

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup>Gabriele Eizenberger  
**Termin:** Babys von 3 bis 7 Monate: 24. November (7 Folgetermin), 9.20-10.20 Uhr

Babys von 8 bis 16 Monate: 24. November (7 Folgetermin), 10.40-11.40 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt am Ws, Aktivraum KINDERLEBEN, Dammg. 26  
**Kosten:** 120,-  
**Anmeldung:** 050 4777000, www.vhsktn.at

# Für Kinder



## BEWEGUNG

### **Kinder Yoga – Kurs**

Für Kinder von 4 bis 7 Jahre

Kinder sind die geborenen Yogis! Yoga hilft Kindern dabei ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und fördert ihre Kraft und damit auch ihre körperliche Entwicklung. Spielerisch trainieren wir die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten. Ihre räumliche Wahrnehmung wird geschult und sie lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen besser zu erkennen. Yoga hilft Kindern außerdem, eine bessere Augen-Hand-Koordination zu entwickeln. Kinder erleben Yoga gleichermaßen als positive, entspannte und angenehme Erfahrung! Kurseinstieg jederzeit möglich!

**Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

**Termin:** ab 5. Oktober, 17.00-17.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Universitätsstraße 102

**Kosten:** 90,- für 15 Semestereinheiten

**Anmeldung:** office@superkids.at, 0680 44 54 342

### **Teenie Yoga – Kurs**

Für Kinder von 10 bis 14 Jahre

Beim Teenie Yoga lernst du mit Hilfe deines Atems Ruhe zu finden und dich ganz auf dich und deinen Körper zu konzentrieren. Dies steigert auch deine Konzentration und so kannst du auch Stresssituationen wie zB. Prüfungen in der Schule leichter meistern. Mit akrobatischen Übungen in der Gruppe lernst du dir und anderen zu vertrauen. Erlebe Yoga gleichermaßen als positive, entspannte und angenehme Erfahrung! Kurseinstieg jederzeit möglich!

**Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

**Termin:** ab 8. Oktober, 17.15-18.15 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Universitätsstraße 102

**Kosten:** 90,- für 15 Semestereinheiten

**Anmeldung:** office@superkids.at, 0680 44 54 342

## KUDDELMUDDEL

### **Märchenbühne**

Für Kinder ab 2,5 und ab 4 Jahren

Ein Figurentheater, welches Kinder und Erwachsene gleichsam zum Staunen bringt! Im Saal gehen die Lichter aus, Kerzen brennen,

ein Märchenzwerg tritt auf, begleitet von sanften Klängen! Er begrüßt die Kinder mit Gedichten und einem Lied. Die Verzauberung beginnt. Im Saal breitet sich Stille aus, die Bühne wird abgedeckt, das Geschichtenerzählen beginnt. Klare, einfache Bilder und Klänge entführen in eine Welt aus längst vergangenen Tagen. Zauberer, Feen, Könige, Prinzessinnen spielen mit, aber auch Drachen, die böse Schiegermutter und listige Zwerge. Kommt und staunt, denn „Wo du erzählst, wird Himmel“ (Else Lasker-Schüler, „An Senna Hoy“).

**Veranstalter:** Märchenbühne

**Leitung:** Emilia Schöffel und Sabine Ottenschläger,  
Erzählerinnen und Puppenspielerinnen

#### Termine für Kinder ab 4 Jahren

**Rotkäppchen:** 17. und 24. September., 15. Oktober

**Schneeweissen und Rosenrot:** 21.und 29. Oktober, 12. November

**Frau Holle:** 17. und 23. November, 4. und 12. Dezember

**Vom Hirtenmädchen Magdalena:** 17. und 21. Dezember

**Das Waldhaus:** 21. und 29. Jänner, 3. Februar

#### Termine für Kinder ab 2,5 Jahre

**Der dicke, fette Pfannkuchen:** 16. und 21. September, 12. Oktober

**Der Birnenzwerg:** 19. und 28. Oktober, 9. November

**Die Sterntaler:** 16. November, 3., 11. und 16. Dezember

**Flöckchen, der kleine Schneemann:** 20. und 28. Jänner, 1. Februar

**Zeit:** jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Europahaus, Reitschulgasse 4

**Kosten:** 9,-/Person (Märchenbühne),

7,-/Person (kleine Märchenbühne)

**Anmeldung:** keine; Karten: office@maerchenbuehne.at,  
0677 613 979 72, [www.maerchenbuehne.info](http://www.maerchenbuehne.info)

## Für Alle



## BEZIEHUNG

### Elternberatung

Viele Themen im Zusammenhang mit Kleinkindern, wie medizinische Vorsorge, Ernährungsfragen, Stillen, Entwicklungsverläufe, Pflege- und Fördermöglichkeiten sind mögliche Fragestellungen der Einzelberatung.

**Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws

**BeraterInnen:** Ärztinnen und SozialarbeiterInnen

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** keine

### Beratungsstellen

**Annabichl:** Ehrentaler Straße 22, Mittwoch 14.00-16.00 Uhr

**St. Peter:** Ramsauerstraße 36, Dienstag 14.00-16.00 Uhr

**St. Ruprecht:** Feldhofgasse 15, Dienstag 14.00-16.00 Uhr

**Stadt:** Lidmanskygasse 20, Montag 9.00-11.00 Uhr

**Viktring:** Stift-Viktring-Straße 7, Montag 14.00-16.00 Uhr

**Waidmannsdorf:** Ferdinand-Seeland-Str. 16, Montag 14.00-16.00 Uhr,

Donnerstag 9.00-11.00 Uhr

**Welzenegg:** Rilkestraße 1, Dienstag 9.00-11.00 Uhr

Donnerstag 14.00-16.00 Uhr

## RAINBOWS

Geboten wird eine professionelle Begleitung für Kinder und Jugendliche nach Trennung, Scheidung und nach Todesfällen sowie eine weitgehende Unterstützung der Eltern. Die Kinder lernen in gruppenpädagogischen Formen (reden, spielen, malen), Trauer mitzuteilen und zu verarbeiten, damit das Leben in der veränderten Familiensituation trotz der traumatischen Erfahrungen positiv gestaltet werden kann. Bei Anmeldung von 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe kann eine Betreuung beginnen.

**Veranstalter:** Rainbows Kärnten – Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ulla Nettek und unterschiedliche Rainbows-GruppenleiterInnen

**Termin:** nachmittags bei Anmeldung von 4-5 Kindern in der gleichen Altersgruppe

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Tarviser Straße 30

**Kosten:** 239,- (ab Jänner 263,-) für 3 Elterngespräche und 14 Kindertreffen

**Anmeldung:** 0463/5877 2441, 0676/87722441, [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at), [rainbows@kath-kirche-kaernten.at](mailto:rainbows@kath-kirche-kaernten.at)

# **GESUNDHEIT**

## **Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Ausgewogen zu essen und zu trinken ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit. Durch ein bewusstes Ernährungsverhalten können ernährungsabhängige Erkrankungen vermieden oder deren Verlauf günstig beeinflusst werden. Die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet unter anderem für Kinder, Jugendliche und deren Eltern praktische, alltagstaugliche Ernährungsberatung an. Das Beratungsspektrum reicht von speziellen Ernährungsformen wie Zöliakie, Lebensmittelunverträglichkeiten bis hin zur Begleitung und kompetenten Unterstützung beim Abbau von Übergewicht oder Umstellung des Essverhaltens. Der Umfang der Beratung wird individuell je nach Bedarf festgesetzt. Die Ernährungsberatung ist ein kostenfreies Angebot für KGKK-Versicherte.

**Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse

**Leitung:** Diätologinnen der Kärntner Gebietskrankenkasse

**Ort:** je nach Bedarf in den KGKK-Stellen Klagenfurt, Villach, Spittal/Drau und Hermagor

**Kosten:** Kostenfrei für KGKK-Versicherte

**Termin:** Nach individueller Terminvereinbarung

**Anmeldung:** Klagenfurt: 050 5855 5430 oder DW 5431, Villach, Spittal/Drau und Hermagor: 050 5855 5436

## **Gesundheitsnetzwerk „kärngesund“**

„Gesundheit made in Kärnten“ – das ist das Motto des Gesundheitsnetzwerkes „kärngesund“. Das „kärngesund“-Netzwerk hat sich dem Ziel verschrieben, die gesunden Lebensjahre für jede/n zu erhöhen. KärntnerInnen werden von „kärngesund“ dabei unterstützt, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die insgesamt 17 Kooperationspartner von „kärngesund“ stellen im kompakten Überblick ihre gesamten Gesundheitsangebote über [www.kaern-gesund.at](http://www.kaern-gesund.at) zur Verfügung und arbeiten gemeinsam an einer Gesundheitsstrategie und der Weiterentwicklung von Gesundheits- und Präventionsangeboten. So stehen für alle Zielgruppen maßgeschneiderte Gesundheitsangebote wohnortnah und individuell zur Verfügung.

**Veranstalter:** Gesundheitsnetzwerk kärngesund

**Leitung:** 17 Kooperationspartner

**Kosten:** Kostenlose Suchfunktion nach maßgeschneiderten Gesundheitsangeboten für verschiedene Zielgruppen; u.a. für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen; sowie verschiedenste Informationen rund um das Thema Gesundheit

**Anmeldung:** [www.kaern-gesund.at](http://www.kaern-gesund.at)

## **Raucherentwöhnung für Jugendliche und deren Eltern**

Alles kann man lernen – auch das Nichtrauchen! Die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet Unterstützung beim Rauchstopp für

Jugendliche und deren Eltern sowie ein Entwöhungsprogramm über sechs Wochen auch für jugendliche RaucherInnen. In den sechs Kurseinheiten werden die drei Schritte „Vorbereitung auf den Rauchstopp“, „Konsumbeendigung“ und „Stabilisierung des Nichtraucherverhaltens“ durchlaufen. Vor und nach dem Rauchstopp wird eine Kohlenmonoxidmessung durchgeführt. Begleitet wird das Angebot von den KGKK-Ärztinnen Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Kessler und Dr.<sup>in</sup> Silvia Wieser-Mitzner, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen beim Rauchstopp zu unterstützen. Das Angebot ist für KGKK- und für SVA-Versicherte kostenlos.

**Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Kessler und Dr.<sup>in</sup> Silvia Wieser-Mitzner

**Termin:** nach individueller telefonischer Vereinbarung

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Bei der Raucher-Helpline der Kärntner Gebietskrankenkasse unter 050 5855 2122 oder unter [raucherhelpline@kgkk.at](mailto:raucherhelpline@kgkk.at)

## **Meine verkühlten Kinder – Hilfe mit Homöopathie – Vortrag**

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Referent:** Dr. Erfried Pichler, Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie, Chiropraktik, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathie (ÖGHM)

**Termin:** 7. Oktober, 19.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a.Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

**Kosten:** freiwillige Spende!

**Anmeldung:** 0463/5877-2440, 0676/8772-2440, [a.kfw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:a.kfw@kath-kirche-kaernten.at)

# **PÄDAGOGIK**

## **„Durch Innenschau nach außen stark“ – Seminarreihe**

Entdecken Sie Ihre Stärken und setzen Sie Grenzen für mehr Kraft in Erziehung, Beziehung und Alltag. Durch „Innenschau“ wollen wir auf die Suche nach Ressourcen, neuen Gestaltungs- und Lebensmöglichkeiten gehen sowie Formen von Abgrenzung kennen lernen um aus der eigenen Mitte heraus dem Druck von außen besser begegnen zu können.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Petra Strohmaier-Sturm, Lebens- und Sozialberaterin, Elternbildnerin, systemische Familientrainerin

**Termin:** 3. und 27. November, 4. Dezember

**Uhrzeit:** 9.00-12.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

**Kosten:** 40,- für alle 3 Teile, Kinderbetreuung nach Voranmeldung möglich

**Anmeldung:** 0463/5877 2440, 0676/87722440, [ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at)

**Schuld und Scham bei Kindern** – Vortrag

Schamgefühle gehören zu den stärksten, unangenehmsten und intimsten menschlichen Regungen. Wer sich schämt, ist im Kern getroffen, egal welchen Alters. Werden Kinder mit starken Scham- und Schuldfühlungen konfrontiert, werden sie von diesen oft dauerhaft beherrscht. Sie machen die Seele krank, weil sie sich wie Mehltau über das Leben legen und die Freude und Lebenslust dämpfen.

In diesem Vortrag werden Sie dazu eingeladen, gemeinsam mit der Referentin die Funktion der Scham, Nebenwirkungen der Scham, den Unterschied zwischen Schuld und Scham zu erörtern. Das Hauptanliegen jedoch ist, Sie für Schamsituationen zu sensibilisieren und Ihnen zu vermitteln, wie sie reduziert werden können.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Referentin:** Mag. Dr. in Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin

**Termin:** 13. Jänner, 19.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

**Kosten:** freiwillige Spende

**Anmeldung:** 0463/5877 2440, 0676/87722440,  
ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

KUDDELMUDDER

Professionelle Fotoshootings mit der Fotografin Karin Rosin

**14. September:** „Mein 1. Schultag“, VS-Erstklässler, ab 10.00 Uhr

**18.September:** Babybauch Shooting, ab 11.00 Uhr

**25.September:** Babyshooting „Pure“, 4 Monate bis 1,5 Jahre, ab 11.00 Uhr

**9. Oktober:** Geschwister Shooting, ab 11.00 Uhr

**17. Oktober** Mutter-Vater-Kind Shooting, ab 10.00 Uhr

**6. November:** Babybauch Shooting, ab 11.00 Uhr

**13. November:** „Merry Christmas“ Kindershooting, 2 bis 6 Jahre, ab 11.00 Uhr

**27. November:** „Weihnachten“ Babyshooting, 4 Monate bis 1,5 Jahre, ab 11.00 Uhr

**12. Dezember:** Mami-Beauty-Shooting mit Visagist, ab 10.00 Uhr

**16. Jänner:** Babybauch Shooting, ab 11.00 Uhr

**30. Jänner:** „Aus der Klamottenkiste“, Kindershooting 3 bis 6 Jahre, ab 11.00 Uhr

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** Karin Rosin, Fotografin

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDERLEBEN, Dammg. 26

**Kosten:** lt. Ausschreibung auf der Webseite

**Anmeldung:** 0660/4408800, [www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at)

## Meine Termine





## **Märchenbühne**

Für Kinder ab 2,5 und ab 4 Jahren

Ein Figurentheater, welches Kinder und Erwachsene gleichsam zum Staunen bringt! Im Saal gehen die Lichter aus, Kerzen brennen, ein Märchenzwerg tritt auf, begleitet von sanften Klängen! Er begrüßt die Kinder mit Gedichten und einem Lied. Die Verzauberung beginnt. Im Saal breitet sich Stille aus, die Bühne wird abgedeckt, das Geschichtenerzählen beginnt. Klare, einfache Bilder und Klänge entführen in eine Welt aus längst vergangenen Tagen. Zauberer, Feen, Könige, Prinzessinnen spielen mit, aber auch Drachen, die böse Schwiegermutter und listige Zwerge. Kommt und staunt, denn „Wo du erzählst, wird Himmel“ (Else Lasker-Schüler, „An Senna Hoy“).

**Veranstalter:** Märchenbühne

**Leitung:** Emilia Schöffel und Sabine Ottenschläger, Erzählerinnen und Puppenspielerinnen

Termine für Kinder ab 4 Jahren

**Rotkäppchen:** 17. und 24. September, 15. Oktober

**Schneeweißchen und Rosenrot:** 21. und 29. Oktober, 12. November

**Frau Holle:** 17. und 23. November, 4. und 12. Dezember

**Vom Hirtenmädchen Magdalena:** 17. und 21. Dezember

**Das Waldhaus:** 21. und 29. Jänner, 3. Februar

Termine für Kinder ab 2,5 Jahre

**Der dicke, fette Pfannkuchen:** 16. und 21. September, 12. Oktober

**Der Birnenzwerg:** 19. und 28. Oktober, 9. November

**Die Sterntaler:** 16. November, 3., 11. und 16. Dezember

**Flöckchen, der kleine Schneemann:** 20. und 28. Jänner, 1. Februar

**Zeit:** jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Europahaus, Reitschulgasse 4

**Kosten:** 9,-/Person (Märchenbühne),

7,-/Person (kleine Märchenbühne)

**Anmeldung:** keine; Karten: office@maerchenbuehne.at, 0677 613 979 72, www.maerchenbuehne.info



Landeshauptstadt **Klagenfurt am Wörthersee**  
Frauen.Chancengleichheit.Generationen.