



lelaMi

DR. JAKOB ROSENFELD GENERATIONENHAUS

KURS
PROGRAMM
Frühjahr/Sommer
2024



Attraktive
Startangebote

auf Seite 3



*Gemeinsam leben,
gemeinsam lernen*



Fitness



Schwangerschaft & Geburt



Rund ums Baby

Eltern-Kind-Gruppen

Wellness

Familie & mehr

Beratung & Elternbildung



Liebe lelaMi-Besucherinnen und -Besucher,
liebe Familien!

In unserer familienfreundlichen Gemeinde haben wir uns als Ziel gesetzt, Eltern und Kinder bestmöglich zu unterstützen und sie zu begleiten. Aus Erfahrung wissen wir, dass jedoch nicht nur Familien, sondern jeder und jede Einzelne in unterschiedlichen Bereichen des Lebens hin und wieder Unterstützung, Begleitung und Beratung benötigt. Diese Bereiche können sehr vielschichtig sein und uns vor Herausforderungen stellen. Wenn die richtigen Menschen zusammenkommen, kann die jeweilige Herausforderung oft ganz schnell entlastet werden. Damit dies möglich ist, braucht es einen Ort, an dem ein offenes Ohr für Themen und Problemstellungen gefunden werden kann. Es braucht Austausch, Vertrauen und Verständnis für die jeweiligen Lebenslagen des Einzelnen, um individuell abgestimmte Angebote verwirklichen zu können. Es braucht also einen Ort, an dem das Miteinander im Vordergrund steht.

Das **lelaMi** DR. JAKOB
ROSENFELD **GENERATIONENHAUS** soll ein solcher Ort sein. Hier kann die Möglichkeit geschaffen werden, Jung und Alt zu verbinden und generationsübergreifende Erfahrungen zu ermöglichen. Weiter noch schaffen wir hier einen Ort, an dem gezielte Angebote für einzelne Zielgruppen angeboten werden können. Als Bürgermeister ist es mir ein großes Anliegen, dass durch unsere Angebote eine Vielseitigkeit für die unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen gezeigt werden kann.

Spannende Seminare, interessante Workshops, Bewegungskurse und Freizeitaktivitäten stehen neben der Wissensvermittlung im Vordergrund, um so möglichst viele Themenbereiche und Herausforderungen in den unterschiedlichen Lebensabschnitten abdecken zu können. Von Geburtsvorbereitungskursen über Spielgruppen für Kinder bis hin zu Beratungsgesprächen bezüglich des eigenen Lebensweges – auf den nächsten Seiten finden Sie Details zum aktuellen Kursangebot des ersten Halbjahres, welches durch Ihre Mithilfe laufend weiterentwickelt wird.

Es freut mich, dass mit dem lelaMi wieder ein weiterer Schritt getan werden konnte, um das Unterstützungs- und Freizeitangebot unserer Region und innerhalb unserer Marktgemeinde zu erweitern und das Miteinander im Bezirk spürbar und erlebbar zu machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim gemeinsamen Erleben, Austauschen und Erfahrungen sammeln.

Ihr Bürgermeister



Ing. Gustav Glöckler, akad. VM



Angebote / Kurse



Herzlich willkommen

im neuen lelaMi Generationenhaus in Wöllersdorf-Steinabrück! Wir freuen uns darauf, Ihnen ein vielfältiges Angebot an Kursen und Workshops für jede Altersklasse präsentieren zu dürfen.

10% Sofortrabatt

Als kleine **Startaktion** gibt es für unsere Besucher **bei Buchung des ersten Angebotes** einen Sofortrabatt von 10% auf den jeweiligen Kurspreis!

Sofortrabatt verdoppeln

Unsere **ortsansässigen Kursteilnehmer** dürfen sich über eine weitere attraktive Rabattstaffelung freuen. Bei der zeitgleichen Buchung der ersten **zwei Angebote** wird der **Sofortrabatt** des ersten Kurspreises **verdoppelt** und als Gutschrift für weitere Folgebuchungen (einzulösen innerhalb eines Jahres ab Buchungsdatum) gutgeschrieben.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer lebendigen Gemeinschaft zu werden und gemeinsam mit uns die Vielfalt des Lebens zu entdecken.



Schwangerschaft & Geburt

Geburtsvorbereitungskurs	8
Elternvorbereitungskurs	9
Mutter-Kind-Pass Hebammenberatung	9

Rund ums Baby

Workshop „Rund um die Geburt“	10
Pädiatrischer Erste-Hilfe Kurs	10
Babymassagekurs	11
Workshop „Rund ums Stillen“	11
Babyfeeling Mütterrunde	11

Eltern-Kind-Gruppen

Babygruppe Krabbelkäfer (0-9mon)	12
Spielgruppe Marienkäfer (9-18mon)	12
Spielgruppe Entdecker Frösche (18-36mon)	13
Eltern/Kind Spielgruppe (2-3 Jahre)	13
Sensorische Spielgruppe (3-7 Jahre)	14

Familie & mehr

Bilderbuchkino	15
Osterwerkstatt	15

Beratung & Elternbildung

Elternberatung	16
Eltern-Kind Cafe	16
Eltern-Workshops	17
Vortrag "Trotzphase"	17

Fitness, Wellness & Gesundheit

Cranio Sacrale Körperarbeit	18
Ergotherapie	19
Yoga	19



Gastreferentin Mag. Heike PODEK "Trotzphase" Seite 17

*Das Leben ist ein
buntes Abenteuer
– es braucht nur den Mut,
neugierig darauf zu sein!*

Liebe lelaMi-Besucherinnen und -Besucher,
liebe Familien!

Unser Leben lang wachsen und lernen wir – in der Familie, im Kindergarten, der Schule, in Freundschaften, Beziehungen, dem Berufsleben, der Pensionierung. All diese Erfahrungen machen uns aus. Durch sie werden wir, wer wir sind. Wir erleben, was wir gut bewältigen können und in welchen Bereichen unseres Lebens Schwierigkeiten oder Herausforderungen auftauchen, bei denen wir Hilfe, ein offenes Ohr oder einfach ein nettes Wort brauchen.

Wir im **lelaMi** DR. JAKOB
ROSENFELD **GENERATIONENHAUS** wollen einen Ort schaffen, an dem ein Austausch über unterschiedliche Themen und Herausforderungen möglich ist. In unseren Seminaren, Workshops und Kursen können Jung und Alt zusammenfinden, wodurch auch ein generationsübergreifender Erfahrungsaustausch möglich wird. Unser Ziel ist es, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich jeder und jede aufgehoben und wohl fühlt. Wir begegnen allen Themen, die aufkommen, mit Verständnis und Vertrauen, um jedem und jeder die bestmögliche Unterstützung für die jeweilige Lebenslage zukommen lassen zu können. Dabei steht uns nicht nur die Wissensvermittlung im Vordergrund! Vielmehr ist es uns wichtig, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken, die jeder und jede bereits mitbringt. So können wir miteinander wachsen, miteinander Erfahrungen sammeln und voneinander lernen – und das am besten ein Leben lang!

Unser Team, das unsere Angebote so abwechslungsreich gestaltet hat, ist ebenso vielseitig wie auch die Themen, denen wir im Zuge unserer Angebote begegnen werden. Damit auch Sie sich ein Bild von den jeweiligen Kursanbieterinnen machen können, werden diese sich auf den Folgeseiten vorstellen. Im Anschluss finden Sie unser aktuelles Kursangebot bis zum Sommer 2024.

Unser Team freut sich schon darauf, mit Ihnen gemeinsam einen Einblick in Ihr buntes Abenteuer zu erhalten und Sie ein Stück weit auf diesem begleiten zu dürfen!

Als Leitung freue ich mich besonders darauf, Sie in unseren Kursen, Workshops und Seminaren begrüßen und kennenlernen zu dürfen und wünsche Ihnen viel Neugierde und Freude für Ihr weiteres Abenteuer!



Daniela Krassnig, BA
Leitung lelaMi

Das Team stellt sich vor



Daniela Krassnig

Leitung lelaMi

Mein Name ist Daniela Krassnig und ich darf als Leitung das lelaMi begleiten. In meiner Tätigkeit als Pädagogin und Sozialarbeiterin konnte ich viele unterschiedliche und bereichernde Erfahrungen mit Kindern, Jugendlichen und Familien machen. Meine Hauptaufgabe im lelaMi ist die Planung und Strukturierung der Kursangebote. Ich freue mich natürlich auch sehr über Feedback zu den unterschiedlichen Angeboten! Bei Wünschen, Fragen oder Anliegen bin ich telefonisch, per E-Mail oder, nach Absprache, auch gerne persönlich für Sie da!



Lisa Heiligenbrunner

Trageberaterin | Stillberaterin EISL i.A.

Seit mehr als einem Jahrzehnt bin ich in der aufregenden Welt der Elternbegleitung tätig und habe das Privileg, werdende Eltern auf die Geburt und die Herausforderungen der Elternschaft vorzubereiten. Die Reise durch die Elternschaft ist ein einzigartiges Abenteuer, und ich bin hier, um euch auf diesem Weg zu begleiten. In meinen Kursen und Gruppen stehen stets die individuellen Bedürfnisse der Eltern und ihrer Kinder im Mittelpunkt. Mit meiner langjährigen Erfahrung und meinem Engagement freue ich mich darauf, euch in meinen Kursen und Gruppen willkommen zu heißen, um gemeinsam die wunderbare Welt der Elternschaft zu erkunden und zu gestalten.



Jennifer Winter

Hebamme

Ich bin freiberufliche und angestellte Hebamme, sowie Mutter von zwei Kindern. Seit 2013 begleite ich Frauen und Familien durch die aufregende Zeit der Schwangerschaft und der Geburt sowie durch das erste Lebensjahr. Empathisch stehe ich euch mit meinem Fachwissen und meiner Erfahrung zur Seite.



Nicole Kaupa

Hebamme

Mein Name ist Nicole Kaupa und als Hebamme unterstütze ich mit Elan werdende Mütter und Familien in einer aktiven Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Ich arbeite im Krankenhaus Neunkirchen und mache freiberuflich Geburtsvorbereitungskurse und Hausbesuche, bei denen ich werdende Mütter vor der Geburt begleite, Akupunktur anbiete oder im Wochenbett beistehe. Wichtig ist es mir, die Frauen und Familien in ihrer Einzigartigkeit zu sehen und jeweils individuell so zu begleiten, wie sie es sich wünschen und brauchen.

Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 9651324

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.



Elisabeth Berger

Yogalehrerin

Das Leben verläuft nicht immer geradeaus. Ich blicke auf jahrelange Erfahrung in der Traumatologie zurück, in der ich sämtliche menschliche Emotionen kennenlernen durfte. In dieser Zeit habe ich gelernt, was für ein Wunderwerk der menschliche Körper ist und wie viel dieser Körper aushalten kann.

Während einer sehr schwierigen Lebensphase kam ich zum Yoga. Anfangs ging es mir hauptsächlich um den körperlichen Ausgleich und eine kleine Auszeit von meinen Problemen. Durch die kontinuierliche Praxis konnte sich die Magie des Yogas schnell zeigen und hat mich von da an festgehalten. Yoga hat mir zu einer neuen Sichtweise verholfen, ich ging reflektierter durch die Welt und fand nach und nach meine Lebensfreude wieder. Yoga hat mir mein inneres Strahlen, mein volles grenzenloses Potenzial aufgezeigt. In zwei Jahren intensiver Praxis konnte ich nicht nur zahlreiche Dinge über Yoga, sondern auch noch viel mehr über mich selbst lernen – und die Raupe wurde zum Schmetterling.



Tina Reithofer

Human- und Tierenergetikerin

Mein Name ist Tina Reithofer und ich lebe zusammen mit meinem Mann, meinen beiden Kindern und unserem Hund in Theresienfeld. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie oder genieße die Natur beim Ausritt mit meinem Pferd.

Als Human- und Tierenergetikerin biete ich Cranio Sacrale Körperarbeit für Menschen jeden Alters (vom Baby bis zum Erwachsenen) sowie Hunde und Pferde an. Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen!



Andrea Kuttin

Elementarpädagogin,
Physiotherapeutin, Motopädagogin

In meinen Natur!Spiel Gruppen können sich Kinder in einer spielerischen und wertschätzenden Umgebung und frei von Leistungs- und Zeitdruck in ihrer motorischen, sensorischen und sozialen Entwicklung entfalten. Meine Spielgruppen sind für all jene Eltern, die ihren Kindern etwas Gutes tun und Zeit schenken wollen. Zeit für ganzheitliche Entwicklung, Zeit für soziale Erfahrungen, Zeit für Erlebnisse und Entdeckungen. Aber auch für all jene Eltern, deren Kindern in den Bereichen Motorik oder Sensorik ein bisschen mehr brauchen und Unterstützung suchen.

Was Team stellt sich vor



Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Hebamme

Mein Name ist Carla Sofia Rodrigues Vilaça und ich bin eine freiberufliche Hebamme und angestellt als leitende Hebamme im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt, die sich der Unterstützung von Frauen und ihren Familien während der aufregenden Reise der Schwangerschaft, Geburt und dem Wochenbett widmet. Geboren und aufgewachsen in Portugal, entdeckte ich früh meine Leidenschaft für die Geburtshilfe. Nach meiner Ausbildung zur Hebamme in Porto-Portugal habe ich mich darauf spezialisiert, werdende Mütter auf körperlicher und emotionaler Ebene zu begleiten. Mein Ziel als Hebamme ist es, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Frauen/Eltern sich unterstützt und befähigt fühlen. Ich glaube an die Kraft des natürlichen Geburtsprozesses und setze mich dafür ein, dass jede Frau die Geburt ihres Kindes auf ihre eigene Weise erleben kann. Neben meiner Arbeit in der Geburtshilfe engagiere ich mich auch in der Elternbildung, indem ich Kurse zu Themen wie Stillen, Säuglingspflege und Geburtsvorbereitung anbiete.



Nadja Hoffmann-Binder

Ergotherapeutin

Ich bin 39 Jahre alt und lebe gemeinsam mit meiner Tochter und meinem Ehemann in Steinabrückl. Als Ergotherapeutin beschäftige ich mich mit bedeutungsvollen Betätigungen des täglichen Lebens. Also all dem, was wir alle den ganzen Tag tun. Bislang war ich mobil unterwegs, ab dem frühen Sommer biete ich nun Ergotherapie im Einzelsetting im IelaMi an. Je nach Nachfrage werde ich auch eine kognitive Gruppe (Förderung von Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit) für Senioren anbieten. Gerne stehe ich für eventuelle Fragen zur Verfügung!



Yvonne Jouja

Lebens- und Sozialberaterin

Ich bin 39 Jahre alt und lebe mit meinem Lebensgefährten und unseren vier Kindern in einer Patchworkfamilie in Föhrenau/Schwarzau am Steinfeld. Wir haben ein abwechslungsreiches, oft auch sehr lautes und herrliches Familienleben. Seit sechs Jahren dürfen wir das Leben hier in Niederösterreich genießen und fühlen uns in dieser wundervollen Gegend sehr wohl. Mein berufliches Engagement erstreckt sich über verschiedene Angebote für dich und deine Familie. Meine Angebote reichen von Eltern-Kind-Cafés über diverse Workshops hin zu Beratungen im Einzel- und Gruppensetting. Als psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegerin verfüge ich über ein fundiertes Fachwissen in der Prävention und in der Begleitung von psychisch Kranken und deren Angehörigen. Ich schaffe für dich einen vertrauensvollen und wertfreien Raum, in dem ein Austausch über die Freuden und auch die Herausforderungen des Elternseins passieren kann. Eine unterstützende Umgebung für dich, um Erfahrungen auszutauschen und Beziehungen zu knüpfen. Ich freue mich schon, mit dir gemeinsam auf deinem Weg zu gehen!

Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 9651324

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.

Schwangerschaft & Geburt



Geburtsvorbereitungskurs

Jenny und Niki bereiten EUCH mit Fachwissen, Erfahrung und viel Einfühlungsvermögen auf die Reise durch das Ende der Schwangerschaft und die Geburt vor. Auch für die erste Phase nach der Entbindung werdet ihr mit den wichtigsten Informationen versorgt. Körper- und Atemübungen sind genauso Bestandteil, wie die Erarbeitung eines persönlichen Geburtsplanes.

Wir freuen uns auf einen erfahrungsreichen und spannenden Geburtsvorbereitungskurs mit EUCH.



Termin

jeweils freitags 17:00 - 21:00 Uhr
und samstags 10:00 - 14:00 Uhr

Kurs 1 05. - 06. 04. 2024

Kurs 2 07. - 08. 06. 2024

Kosten

€ 210,- / Paar und Kurs

Leitung: Jennifer Winter u. Nicole Kaupa

Teilnehmeranzahl: min. 2 / max. 6 Paare

Geburtsvorbereitungskurs

Die Geburt eines Kindes ist einer der aufregendsten Momente im Leben einer Familie. Ein umfassender Vorbereitungskurs ist entscheidend, um die werdenden Eltern auf dieses Ereignis vorzubereiten.

Der Geburtsvorbereitungskurs umfasst die drei Themenschwerpunkte „Verlauf der Geburt“, „Pädiatrische Erste-Hilfe“ und „Stillberatung“.

Im Ablauf des Vorbereitungskurses werden unter anderem der Verlauf der Geburt besprochen sowie Grundlagen der Pädiatrischen Erste-Hilfe für Eltern vermittelt. Auch dem Stillen kommt als zentrale Verbindung zwischen Mutter und Kind eine bedeutende Rolle zu.

Termin

jeweils 15:30 - 17:30 Uhr

Kurs 1 05. | 06. | 19. 03. 2024

Kurs 2 09. | 10. | 23. 04. 2024

Kurs 3 14. | 15. | 28. 05. 2024

Kurs 4 04. | 05. | 18. 06. 2024

Kosten

€ 190,- / Paar und Kurs

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Teilnehmeranzahl: ab 2 Paaren

Elternvorbereitungskurs

nach der Babyfeeling Methode

Elternvorbereitung nach der Babyfeeling Methode® bietet:

- › einfache Atem- und Entspannungsmethoden für Schwangerschaft und Geburt
- › Vorbereitung auf eine selbstbestimmte Geburt
- › Aktiver Einbezug deiner Begleitperson zur Geburt
- › Methoden zur Angstreduktion in Bezug auf Geburt und Elternschaft
- › Förderung aktiver Vaterschaft (zur Stärkung der Bindung zwischen den Eltern und ihrem Baby)
- › Praktische, theoretische und realitätsnahe Übungen für einen bedürfnisorientierten Umgang mit deinem Baby (Babyweinen, Babyschlaf, gesundes Baby tragen, Infant Handling)
- › Vorbereitung auf das Wochenbett, die Säuglingspflege, Entwicklungsschübe und die ersten Monate mit Baby
- › Austausch mit anderen (werdenden) Eltern
- › Unterschiedliche Tragehilfen können getestet werden sowie erlernen einer korrekten Trageweise mit einem elastischen Tragetuch

Im Kurs bekommt der Austausch unter den Eltern einen besonderen Stellenwert und bietet auch noch nach der Geburt eine wichtige Anlaufstelle für frischgebackene Eltern. Deshalb ist eine kostenlose Online Babyfeeling Sprechstunde inkludiert.



Mutter-Kind-Pass

Hebammenberatungen

Der Mutter-Kind-Pass ist ein wichtiges Instrument zur Überwachung der Schwangerschaft. Die Hebammenberatung im Rahmen dieses Passes bietet detaillierte Einblicke in die Gesundheit von Mutter und Kind. Regelmäßige Untersuchungen, Impfungen und Ratschläge zu gesundem Verhalten während der Schwangerschaft sind Bestandteile dieser Beratung. Die enge Begleitung durch die Hebamme gewährleistet eine umfassende Versorgung und unterstützt die

werdende Mutter auf ihrem Weg.



Insgesamt tragen diese Programme dazu bei, werdende Eltern auf die Geburt vorzubereiten und ihnen die notwendigen Fähigkeiten und Informationen für die ersten Wochen und Monate mit dem Neugeborenen zu vermitteln. Durch diese umfassende Vorbereitung können Familien mit mehr Selbstbewusstsein und Wissen in die Herausforderungen der Elternschaft starten.

Termin

16:30 - 21:00 Uhr

08.05.2024

Kosten

€ 115,- / Paar

Leitung: Lisa Heiligenbrunner

Teilnehmeranzahl: min. 2 / max. 5 Paare

Termin

jeweils 15:30 - 17:30 Uhr

20.03.2024

19.06.2024

24.04.2024

28.08.2024

29.05.2024

Kosten

€ 50,- / Einheit

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Infos: wird zu 100% von der zuständigen Krankenkasse rückerstattet!

Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 9651324

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.

Rund ums Baby



Workshop "Rund um die Geburt"

Die Geburt eines Kindes markiert einen der bedeutendsten Momente im Leben einer Familie. Umso wichtiger ist es, sich auf diesen bedeutenden Moment vorzubereiten.

Im Workshop werden Themen wie der Verlauf der Geburt, Atemtechniken, Positionen während der Wehen und Strategien zur Schmerzlinderung erarbeitet.



Zusätzlich wird auf die emotionale Unterstützung eingegangen, um das Vertrauen der werdenden Mutter zu stärken und einen positiven Start in die Elternschaft zu ermöglichen.

Termin

jeweils 15:30 - 17:30 Uhr

09.04.2024 **04.06.2024**

14.05.2024 **09.07.2024**

Kosten

€ 70,- / Einheit

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Teilnehmeranzahl: ab 2 Paaren

Pädiatrischer Erste-Hilfe-Kurs für Eltern

Workshop

Die Sicherheit des Babys hat höchste Priorität. Der Pädiatrische Erste-Hilfe-Kurs für Eltern bietet praktisches Wissen zu lebensrettenden Maßnahmen bei Notfällen. Von Grundlagen der Wiederbelebung bis zur Identifizierung häufiger Notfallsituationen bei Säuglingen und Kindern vermittelt der Kurs das nötige Know-how, um in kritischen Momenten schnell und effektiv handeln zu können.



Termin

jeweils 15:30 - 17:30 Uhr

10.04.2024 **10.07.2024**

15.05.2024 **27.08.2024**

05.06.2024

Kosten

€ 70,- / Einheit

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Teilnehmeranzahl: ab 2 Paaren

Babymassagekurs 0-6 Monate

Ab 6 Wochen bis zum Krabbelbeginn

Berührung ist ein Grundbedürfnis eines jeden Babys. Bei der Babymassage wird das Immunsystem, der Stoffwechsel und die Sinneswahrnehmung deines Babys angeregt.

Zudem kann die Massage Blähungen und Koliken vorbeugen bzw. lindern und Erkältungen können bei der Abheilung unterstützt werden. Achtsame Berührungen stärken die Bindung zu deinem Baby.

Wir erlernen Fühlgeschichten, Wiegenlieder und Entspannungslieder. Nach der Babymassage bleibt Zeit für Austausch.



Termin

jeweils 12:30 - 13:30 Uhr

15. | 22. | 29.05.2024

Kosten

€ 75,- / 3 Einheiten

Leitung: Lisa Heiligenbrunner

Teilnehmeranzahl: min. 2 / max. 5 Paare

Bitte mitbringen:

2 Mullwindeln, eine Babydecke, Babymassageöl (geruchsneutral)

"Rund um das Stillen - Stillberatung"

Workshop

Das Stillen ist eine zentrale Verbindung zwischen Mutter und Kind. In Kursen zum Thema Stillen erhalten Eltern praktische Anleitungen zu Stillpositionen, korrektem Anlegen und Lösungen für mögliche Herausforderungen.

In der Beratung erhalten Sie Unterstützung, um das nötige Selbstvertrauen zu erhalten und diese bedeutsame Phase der Mutterschaft zu erleichtern.



Termin

jeweils 15:30 - 17:30 Uhr

13.03.2024

28.05.2024

23.04.2024

18.06.2024

Kosten

€ 70,- / Einheit

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Teilnehmeranzahl: ab 2 Paaren

Babyfeeling Mütterrunde

Stillen, Flasche und Beikost

Die Mütterrunde bietet eine geschützte Atmosphäre zum Wohlfühlen. Genieße hier das Beisammensein mit anderen Müttern zum Austausch.

Während der Runde steht die Kursleiterin für Fragen rund ums Stillen, Flascherl und Beikoststart zur Verfügung.



Termin

jeweils 12:30 - 13:30 Uhr

03.04.2024

05.06.2024

08.05.2024

Kosten

€ 9,- / Einheit

Leitung: Lisa Heiligenbrunner

Teilnehmeranzahl: min. 4 / max. 8

Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 9651324

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.



Eltern-Kind Gruppen

Babygruppe Krabbelkäfer

für Kinder von 0-9 Monaten mit Begleitperson

Die Spielgruppe beginnt mit einer Begrüßungsrunde, wiederholenden Liedern und Fühlgeschichten. Im Anschluss wird dem Alter entsprechendes Spielmaterial, für freies Spielen, zur Verfügung gestellt. Eltern dürfen sich entspannt in der Runde austauschen, während die Kursleiterin die Kinder in ihrer Entwicklung beobachtet sowie für Fragen der Eltern zur Verfügung steht. Die Spielgruppe endet mit gemeinsamem Aufräumen und einem Abschlusslied.

Schwerpunkt: Bei Interesse können innerhalb der Einheiten Themenschwerpunkte zu gewissen Themen rund ums Baby (Beikost, Babyschlaf etc.) gesetzt werden.

Termin

jeweils 10:30 - 11:30 Uhr

Kurs 1 03. | 10. | 17. | 24.04.2024
08. | 15.05.2024

Kurs 2 22. | 29.05.2024
05. | 12. | 19. | 26.06.2024

Kosten

€ 60,- / Kurs (6 Einheiten)

Leitung: Lisa Heiligenbrunner

Teilnehmeranzahl: min. 3 / max. 7

Spielgruppe Marienkäfer

für Kinder von 9-18 Monaten mit Begleitperson

Die Spielgruppe beginnt mit einer Begrüßungsrunde, wiederholenden Liedern und Fühlgeschichten. Im Anschluss wird dem Alter entsprechendes Spielmaterial, für freies Spielen, zur Verfügung gestellt. Eltern dürfen sich entspannt in der Runde austauschen, während die Kursleiterin die Kinder in ihrer Entwicklung beobachtet sowie für Fragen der Eltern zur Verfügung steht. Die Spielgruppe endet mit gemeinsamem Aufräumen und einem Abschlusslied.

Schwerpunkt: Bewegungs- und Feinmotorikspiele

Termin

jeweils 09:00 - 10:00 Uhr

Kurs 1 03. | 10. | 17. | 24.04.2024
08. | 15.05.2024

Kurs 2 22. | 29.05.2024
05. | 12. | 19. | 26.06.2024

Kosten

€ 60,- / Kurs (6 Einheiten)

Leitung: Lisa Heiligenbrunner

Teilnehmeranzahl: min. 3 / max. 7

Spielgruppe Entdecker Frösche

für Kinder von 18-36 Monaten mit Begleitperson

Die Spielgruppe beginnt mit einer Begrüßungsrunde, wiederholenden Liedern und Fühlgeschichten. Im Anschluss wird dem Alter entsprechendes Spielmaterial, für freies Spielen, zur Verfügung gestellt.

Eltern dürfen sich entspannt in der Runde austauschen, während die Kursleiterin die Kinder in ihrer Entwicklung beobachtet sowie für Fragen der Eltern zur Verfügung steht. Die Spielgruppe endet mit gemeinsamem Aufräumen und einem Abschlusslied.

Schwerpunkt: Kreatives Spiel, Schüttspiele, Bewegungs- und Feinmotorikspiele



Termin

jeweils 14:10 - 15:10 Uhr

Kurs 1 03. | 10. | 17. | 24.04.2024
08. | 15.05.2024

Kurs 2 22. | 29.05.2024
05. | 12. | 19. | 26.06.2024

Kosten

€ 60,- / Kurs (6 Einheiten)

Leitung: Lisa Heiligenbrunner

Teilnehmeranzahl: min. 3 / max. 7

Eltern/Kind Spielgruppe

für Kinder von 2-3 Jahren mit Begleitperson

Die Eltern/Kind Spielgruppen orientieren sich an den Grundsätzen der Pikler Pädagogik und der Motopädagogik. Bei beiden steht die Eigenaktivität sowie die freie Bewegungs- und Spielentwicklung im Vordergrund. Damit dies stattfinden kann, braucht es Zeit, Raum und Vertrauen in die Fähigkeiten eines Kindes.

Das Kind findet in der Spielgruppe eine sogenannte vorbereitete Umgebung vor. Das bedeutet, dass Spiel- und Bewegungsmaterialien im Raum bereitstehen und liegen, um vom Kind entdeckt, erforscht und bespielt zu werden.

Die Bezugsperson sucht sich einen Polster an der Seite, beobachtet von hier aus aktiv die Geschehnisse rund um das eigene Kind und schenkt diesem die ungeteilte Aufmerksamkeit.

Die Kinder haben in etwa 50 Minuten Zeit zum Spielen, am Ende räumen wir alle gemeinsam auf und verabschieden uns im Kreis voneinander.

Die Eltern/Kind Spielgruppe wird inklusiv geführt, das bedeutet, dass Kinder mit erhöhten Bedarfen herzlich willkommen sind.

Termin

jeweils 16:00 - 17:00 Uhr

Kurs 1 04. | 11. | 18.03.2024

Kurs 2 08. | 15. | 22. | 29.04.2024
13. | 27.05.2024
03. | 10. | 17.06.2024

Kosten

Kurs 1: € 60,- / Kind (3 Einheiten)

Kurs 2: € 180,- / Kind (9 Einheiten)

Leitung: Andrea Kuttin

Teilnehmeranzahl: max. 6 Kinder



Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 9651324

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.

Sensorische Spielgruppe

für Kinder von 3-7 Jahren

In der sensorischen Spielgruppe steht das Erleben von unterschiedlichsten Sinnesreizen an erster Stelle. Die Aufnahme, positive Verarbeitung und Vernetzung von Sinneseindrücken wie spüren, hören, sehen, riechen, schmecken, Bewegungswahrnehmung oder Gleichgewichtswahrnehmung ist von großer Bedeutung für die gesamte weitere Entwicklung des Kindes und hat Einfluss auf Fähigkeiten wie Ausdauer und Konzentration.

In der sensorischen Spielgruppe stehen dafür ganz viele Möglichkeiten zur Verfügung: Kastanienbad, Fühlwanne, Schaum, Leuchtobjekte, Knete, Wasser, Trödelspiele und vieles mehr.

Der spielerische Zugang, die Eigenaktivität, das Experimentieren und die Freiwilligkeit des Kindes stehen im Vordergrund.

Die Kinder haben in etwa 50 Minuten Zeit zum Spielen, Spüren, Experimentieren und Entspannen, am Ende räumen wir gemeinsam auf und reflektieren das Erlebte. Die sensorische Spielgruppe wird inklusiv geführt, das bedeutet, dass Kinder mit erhöhten Bedarfen herzlich willkommen sind.

Die Interessen des Kindes werden in Form eines Entwicklungsportfolios dokumentiert. Das bedeutet, dass jedes Kind eine Mappe erhält, in der pro Kurseinheit mit einem kurzen Text und einem Foto festgehalten wird, was das Besondere an diesem Tag war.

Am Ende des Kurses kann das Kind seine Mappe mit nach Hause nehmen.

Termin

jeweils 14:30 - 15:30 Uhr

Kurs 1 04. | 11. | 18.03.2024

Kurs 2 08. | 15. | 22. | 29.04.2024
13. | 27.05.2024
03. | 10. | 17.06.2024

Kosten inkl. Entwicklungsportfolio

Kurs 1: € 60,- / Kind (3 Einheiten)

Kurs 2: € 180,- / Kind (9 Einheiten)

Leitung: Andrea Kuttin

Teilnehmeranzahl: max. 6 Kinder
(bei Bedarf 1-2 Einheiten mit Begleitung)



Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 9651324

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.



Familie & mehr



Bilderbuchkino

für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

Beim Bilderbuchkino betrachten wir die Helden und Heldinnen der Kinderbücher auf der Leinwand, sodass alle Kinder gut sehen und mitfiebern können. Dieses Mal erleben wir die Abenteuer von Lilly Osterhase, die auf der Butterblumenwiese ihren Mut und ihre Hilfsbereitschaft unter Beweis stellt und Elli Erbse, einem pfliffigen kleinen Osterhuhn.

Außerdem müssen wir gemeinsam mit dem Gorilla Rille geduldig sein, um zu erfahren, wer aus dem Ei im Dschungel schlüpfen wird! Zwischen den Bilderbüchern werden wir uns ein bisschen bewegen, damit das Zuhören dann wieder gut gelingen kann! Im Anschluss an das Bilderbuchkino besteht die Möglichkeit für ein geselliges Beisammensein bei Speis und Trank.

Termin

15:00 - 16:00 Uhr
09. 03. 2024

Kosten

freie Spende

Leitung: Andrea Kuttin

Info: Anmeldungen bis 08.03.2024



Kreativwerkstatt „Ostern“

für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

Miteinander Zeit verbringen und dabei kreativ sein – das ist das Motto der Kreativwerkstatt. Erwachsene können gemeinsam mit ihren Kindern aus mehreren Osterbasteleien auswählen (Beispiele siehe Foto) und loslegen.



Termin

10:00 - 16:00 Uhr
23. 03. 2024

Kosten

zw. € 4,- bis € 14,- / je nach Produkt

Leitung: Andrea Kuttin

Info: Anmeldungen bis 13.03.2024

Sämtliches Material wird zur Verfügung gestellt, sodass der Freude am gemeinsamen Tun und der Kreativität nichts mehr im Weg steht!



Beratung & Elternbildung

[Eltern-] Beratungen

nach telefonischer Vereinbarung

Die Einzelberatungen für Eltern bieten Raum für alle Fragen, die rund ums Baby aufgetreten sind. Die Beratung kann unterschiedliche Themen beinhalten. Jede Beratung ist individuell und richtet sich nach den Bedürfnissen der Eltern. Ein besonderes Anliegen ist es mir, einen geschützten Raum zu bieten, in dem Eltern individuelle Beratung zu Themen wie Stillen, Flaschenernährung, Beikost, Tragen, Stoffwindeln, Windelfrei und Babyschlaf erhalten können. Hierbei lege ich großen Wert darauf, auf die persönlichen Anliegen und Fragen der Eltern einzugehen und sie bestmöglich zu unterstützen.

Trageberatung • Stoffwindelberatung • Windelfreierberatung • Still- & Flaschenberatung • Beikoststartberatung • Babyschlafberatung

Termin

jeweils 12:30 - 13:30 Uhr

10. | 17. | 24. 04. 2024

12. | 19. | 26. 06. 2024

Kosten

€ 65,- / Termin

Leitung: Lisa Heiligenbrunner

Teilnehmeranzahl: –

Eltern-Kind-Café

Ich biete für dich und dein/e Kind/er einen vertrauensvollen und wertfreien Raum, in dem ein Austausch über die Freuden und auch die Herausforderungen des Elternseins möglich sind.

Durch meine Expertise als psychosoziale Beraterin schaffe ich eine unterstützende Umgebung um eure Erfahrungen auszutauschen, neue Lösungswege zu finden und vielleicht auch neue Beziehungen zu knüpfen.

Kaffee, Tee und Kuchen sorgen für eine gemütliche Atmosphäre!



Termin

jeweils 09:30 - 11:30 Uhr

12. | 26. 03. 2024

09. | 23. 04. 2024

07. | 21. 05. 2024

04. | 18. 06. 2024

Kosten

€ 17,- / Einheit

(Kombibuchung jede 5. Einheit kostenlos!)

Leitung: Yvonne Jouja

Teilnehmeranzahl: –

Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 965 13 24

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.

Eltern-Workshops

Wie ich meine psychische Belastbarkeit stärken kann

Diese Workshops bieten Eltern die Möglichkeit, ihre psychische Belastbarkeit (Resilienz) zu fördern und zu stärken.

In den einzelnen Modulen werden wir uns aktiv mit Strategien zur Stressbewältigung, Achtsamkeit, Glaubenssätzen und noch vielem mehr auseinandersetzen. Die Workshops können einzeln oder als Reihe gebucht werden. Kinder sind natürlich auch herzlich willkommen!



Workshops:

Modul 1: Achtsamkeit im

Elternalltag - Was ist Achtsamkeit und wie kann ich sie im Elternalltag leben?

Modul 2: Bedürfnisse - Was brauche ich?

Modul 3: Glaubenssätze - Happy mom - happy kids?!

Modul 4: Copingstrategien im Elternalltag - Welche Bewältigungsstrategien in Stresssituationen habe ich und kann ich diese auch als Mama einsetzen?

Modul 5: Rollenverständnis - Ich bin Mama/Papa! Und was noch?

Modul 6: Resilienz - Ist sie unveränderbar oder kann ich sie noch als Erwachsener stärken?

Termin

jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

Workshop 1

Modul 1 + 2 bereits angelaufen

Modul 3 19.03.2024

Modul 4 02.04.2024

Modul 5 16.04.2024

Modul 6 30.04.2024

Workshop 2

Modul 1 14.05.2024

Modul 2 28.05.2024

Modul 3 11.06.2024

Modul 4 25.06.2024

Modul 5 02.07.2024

Modul 6 09.07.2024

Kosten inkl. Entwicklungsportfolio

€ 26,- / Modul

€ 125,- / Workshopreihe

(kann auch erst nach dem ersten Modul gebucht werden)

Leitung: Yvonne Jouja

Teilnehmeranzahl: –

Einstieg in den laufenden Workshop 1 möglich!

Trotzphase

Wie gehe ich bloß mit Wut und Aggression um?



Mein Kind bringt mich manchmal echt an meine Grenzen ... Gerade in der „Trotzphase“ oder besser gesagt Autonomiephase kann das teilweise ganz schön häufig passieren.

Dein Kind ärgert sich heftig, manchmal ohne ersichtlichen Grund, schmeißt sich auf den Boden, schreit laut und schlägt um sich? Das macht dich ganz schön hilflos und ohnmächtig. Du willst liebevoll bleiben, aber es gelingt dir einfach nicht?

Wenn dir das bekannt vorkommt, dann ist dieser Vortrag genau richtig für dich!

Termin

18:00 - 19:00 Uhr

07.05.2024

Kosten

freie Spende

Leitung: Mag. Heike Podek

Teilnehmeranzahl: –

Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 9651324

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.

Fitness, Wellness & Gesundheit



Cranio Sacrale

Körperarbeit für Erwachsene und Kinder

Die Cranio Sacrale Körperarbeit ist eine ganzheitliche und tiefgreifende Methode um Verspannungen, Blockaden und Traumata zu lösen. Durch sanfte Berührungen mit den Händen am Kopf sowie am bekleideten Körper werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Ziel der Cranio Sacralen Körperarbeit ist es

- › Blockaden im Körper zu erspüren und zu lösen
- › die Beweglichkeit aller Strukturen (Knochen, Muskeln, Bindegewebe und Organe) wiederherzustellen
- › den Körper in sein Gleichgewicht zu bringen
- › seine Selbstheilung zu aktivieren.

Gearbeitet wird ausschließlich über das körpereigene Energiefeld, weshalb diese Methode ohne mechanische Einwirkung auskommt.



Termin

09:00 - 13:00 Uhr und nach Vereinbarung
jeden Donnerstag nach Voranmeldung

Kosten

€ 50,- / Einheit für Kind (35 Min.)

€ 70,- / Einheit für Erwachsene (50 Min.)

Leitung: Tina Reithofer

Teilnehmeranzahl: –



Ergotherapie

Einzelsetting

Ergotherapie hilft Ihnen dabei, Ihre Alltagsaktivitäten wieder so gut wie möglich selbstständig auszuführen, falls diese durch eine Erkrankung beeinträchtigt sind.

Dazu gibt es in der Ergotherapie unterschiedliche Ansätze, je nachdem welches Ziel gemeinsam verfolgt wird:

- › Förderung von motorischen, kognitiven und/oder auch psychische Fähigkeiten
- › Adaptierung der Handlung an sich z.B. Einsatz von Hilfsmitteln
- › Veränderung der Umwelt z.B. Wohnraumabklärung



Meine Schwerpunkte liegen in der Neurologie und der Geriatrie.

Bei Bedarf können auch orthopädische Themen behandelt werden.

Termin

08:00 - 13:30 Uhr

ab Juli 2024

jeden Mittwoch nach Voranmeldung

Kosten

€ 50,- / Einzelsetting (30 Min.)

€ 70,- / Einzelsetting (45 Min.)

€ 90,- / Einzelsetting (60 Min.)

Leitung: Nadja Hoffmann-Binder

Teilnehmeranzahl: Einzelsetting

Infos: wird anteilig von der zuständigen Krankenkasse rückerstattet!

Yoga

für Erwachsene

Nicht schneller, weiter und höher, sondern bewusster, achtsamer und einfacher, so lautet das Motto dieses Yogakurses. Manchmal ist weniger mehr und gerade im stressigen Alltag kann es sehr schön sein, auf der Yogamatte zur Ruhe zu kommen. Eine Mischung aus kraftvollen und ruhigen Bewegungen rundet die Yogaeinheit perfekt ab.

Geeignet für Anfänger sowie für Fortgeschrittene (ideal, um den Beginners Mind zu stärken)



Termin

jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

Kurs 1 14.02. - 29.05.2024
außer 27.03. und 01.05.

Kurs 2 12.06. - 28.08.2024

- individuelle Termine jederzeit möglich

Ort

Kultursaal Steinabrückl
- kleiner Veranstaltungsraum unten

Kosten

Kurs 1 € 210,- / Kurs (14 Einheiten)

Kurs 2 € 180,- / Kurs (12 Einheiten)

Platzgarantie bei Kursbuchung!

€ 20,- für Einzelbuchungen

Anmeldung

Elisabeth Berger +43 676 970 66 45

Leitung: Elisabeth Berger

Teilnehmeranzahl: begrenzt

Einstieg in
den laufenden
Kurs 1
möglich!

Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 965 13 24

Alle Kurse finden bis zur voraussichtlichen Fertigstellung Herbst/Winter 2024 im Schlössl Wöllersdorf statt.

Ich bin gerne für Sie da!

Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei den jeweiligen Kursleiterinnen und Daniela Krassnig.

Telefonzeiten

Mo – Fr: 08:00-12:00 Uhr

Mo + Mi: 15:00-18:00 Uhr

Kursanmeldungen

office@lelami.at

Tel: 0664 / 965 13 24



Die Bürozeiten vor Ort im lelaMi sind flexibel, daher bitte ich um telefonische Terminvereinbarung.



Parkplätze direkt neben dem Schlössl, welche mit einem „B“ gekennzeichnet sind, können gebührenfrei für die Dauer des Angebots genutzt werden. Die anderen Parkplätze auf dem Areal sind vermietet und dürfen nicht benutzt werden! Die Parkplätze bei der Polizeiinspektion und die Parkgarage am Hauptplatz stehen zusätzlich in unserer Nähe zur Verfügung. Diese liegen in einer Kurzparkzone und sind in der Zeit von 08:00-19:00 Uhr mit Parkscheibe für jeweils 90min gebührenfrei!



IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Marktgemeinde Wöllersdorf-Steinbrüttl
Marktzentrum 1, 2752 Wöllersdorf
Tel.: 02633 / 43 000
www.woellersdorf-steinabrueckl.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Bgm. Ing. Gustav Glöckler
Daniela Krassnig, BA
Satz & Grafik:
ATR-Productions Werbeagentur GmbH

Druck:
Brüder Glöckler GmbH
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Erscheinungsort/Verlagsort:
Wöllersdorf-Steinbrüttl, Februar 2024

Datenschutzhinweis: Personenbezogene Daten, die im Zuge der Anmeldung zu unseren Kursangeboten erhoben werden, werden von der Markt-gemeinde zum Zweck der Dokumentation und zielgruppenspezifischen Informationszusendung verwendet. Die erhobenen Daten werden längstens bis fünf Jahre nach letzterfolgter Anmeldung gespeichert und anschließend vernichtet. Fotos und allfällige Ton- und Filmaufnahmen, die im Rahmen des Kursangebots entstehen, werden von der Markt-gemeinde zum Zweck der Dokumentation, Information und Berichterstattung verwendet und können zu diesen Zwecken auch veröffentlicht sowie an Dritte (insb. Medien) weitergegeben werden. Alle Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Gemeinde-Website (www.woellersdorf-steinabrueckl.at).