



# ELTERNBILDUNG

September 2016 bis März 2017



**KLAGENFURT**  
AM WÖRTHERSEE



# KREUZBERGL'N

## Waldpädagogik-Kurs für Kinder

### **Abenteuer Wald**

Die Kraft der Natur spüren, den Lebensraum der Tiere, Bäume und Pflanzen kennen lernen. Empfohlen: Rucksack mit Jause, Getränk, Regenschutz und rutschfeste Sportschuhe, verschleißbare Dosen, Lupen, Taschentücher. Wegen der dunklen Jahreszeit starten wir bereits um 13.30 Uhr!

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

**Leitung:** Gisela Schwarz, DI Hillary Plasch, Waldpädagoginnen

**Termin:** 24.9. Ich bin ein Baum

8.10. Modeschau der Waldgeschöpfe

22.10. Tarnen und Täuschen

5.11. Igel und Eichhörnchen

19.11. Schatzsuche

**Uhrzeit:** 13.30-16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Klagenfurt a. Ws, Kreuzberglwiese

**Beitrag:** 5,-

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

## Inhalt

Vorwörter	4
Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen	6
Die Veranstalter	7

### Angebote

Für werdende Eltern	8
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern	15
Für Eltern mit Kindergartenkindern	35
Für Eltern mit Schulkindern	39
Für Eltern mit beeinträchtigten Kindern	42
Für Eltern mit pubertierenden Kindern	42
Für Eltern verstorbener Kinder	43
Für mich	46
Für Kinder	48
Für Väter	52
Für Alle	53
Weihnachtsspecial	66

**Suche:** Die Angebote sind nach Altersgruppen und darunter nach Schlagworten und Terminen geordnet.

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

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

### **Kostenlose Bestellung**

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

### Impressum

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Neuer Platz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Redaktion: Astrid Kumer-Daxerer, Kumpfgasse 20, T 0463/537 4681

Grafik: bossgrafik, Sigrid Bostjancic

Fotos: istock, Image Source, Thinkstock, Rita Honrado, StadtPresse/Stippich

Druck: StadtDruckerei, Abteilung Stadtkommunikation, Paulitschgasse 13, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Diese Broschüre ist eine Initiative von StR.<sup>in</sup> Ruth Feistritzer und dem Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

## Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

Kinder sind unser höchstes Gut. Um den eigenen Kindern mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können, investieren Eltern viel Zeit und Liebe in die Erziehung ihrer Kinder. Dennoch stellen sich immer wieder neue Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt, sei es die Erziehung im Baby- und Kleinkindalter oder jene von Teenagern im pubertierenden Alter.



Als erste zertifizierte familienfreundliche Landeshauptstadt bietet Klagenfurt auch ab Herbst 2016 wieder ein umfangreiches Programm im Bereich der Elternbildung für Mütter, Väter und Großeltern an. Sie sind eine werdende Mutter? Die Berufswahl Ihres Kindes steht bald an? Dann ist in dieser Broschüre, welche einen Gesamtüberblick aller Kurse, Vorträge, Seminare und Workshops bietet, bestimmt auch für Sie das Richtige dabei. Neu im Programm ist heuer übrigens ein eigenes Angebot für autistische Kinder.

Elternbildung ist aufgrund des gesellschaftlichen Wandels zu einem unverzichtbaren Faktor in der Erziehungsarbeit geworden. Sie soll einen Beitrag dazu leisten, den veränderten Anforderungen an die heutige Familie gerecht werden zu können, Kompetenzen zu stärken und Schwierigkeiten vorzubeugen.

Ich freue mich, wenn das eine oder andere Angebot Ihr Interesse weckt. Ihnen und Ihren Familien wünsche ich alles Gute!  
Herzlichst

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

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

Kinder sind die Zukunft von uns allen und bereichern das Leben von Erwachsenen immens. Doch nicht immer ist das Eltern sein leicht, denn es ist eine Aufgabe, die uns auch vor viele Herausforderungen stellen kann. Kinder durchleben unterschiedliche Entwicklungsphasen, Änderungen in der familiären Situation stellen Mütter, Väter oder Großeltern oft vor große Herausforderungen und manchmal braucht man einfach einen guten Rat zu besonderen Situationen.



Zahlreiche Organisationen, Vereine oder Institutionen haben genau für diese Situationen das richtige Angebot in Klagenfurt parat. Von 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. Auch viele Weiterbildungsmaßnahmen für Eltern werden angeboten – dazu zählen unter anderem Seminare, Vorträge oder Workshops die besucht werden können. Wie wir alle wissen ist Weiterbildung nicht nur im beruflichen Alltag wichtig, auch im privaten Bereich profitieren wir durch die Aneignung von Wissen. In der vorliegenden Broschüre finden Sie das gesammelte Angebot für Eltern von Kindern aller Altersgruppen und nach Themen spezifisch gegliedert vor.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Schmökern!

Ihre

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

# Liebe Familien!

Das Wichtigste ist: Sie und Ihr (werdendes) Kind sind gesund.

Werden Familien nach ihren größten Wünschen gefragt, so ist der Wunsch nach Gesundheit an erster Stelle. Darüber hinaus gibt es zusätzlich soziale Bedürfnisse nach Information, Gemeinschaft und Weiterbildung. Diesem Bedürfnis entspringt unsere Motivation diese Elternbroschüre zweimal jährlich neu aufzulegen. Und wir meinen, dass wieder ein spannendes und ereignisreiches Jahr in Bezug auf Angebote für Kinder, Mütter und Väter in der Stadt Klagenfurt vor uns liegt.

Das Team des Büros für Frauen.Chancengleichheit. Generationen, allen voran Frau Astrid Kumer-Daxerer, hat intensiv an der neuen Elternbildungsbroschüre gearbeitet, wir blicken gemeinsam mit Freude auf die vielfältige Angebotspalette in unserer Stadt.

Jetzt liegt es an Ihnen.  
Wählen Sie aus!



**Mag.<sup>a</sup> 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

**Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch**, 0463/509509

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

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

**Family Support**, 0664/73590936, [www.familien-coach.at](http://www.familien-coach.at)

**4everyoung.at**, 0463/481287, [www.4everyoung.at](http://www.4everyoung.at)

**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)

**Heilpädagogische Praxis sonnenblau**, 0676/9336300,  
[www.sonnenblau.at](http://www.sonnenblau.at)

**INKLUSION:KÄRNTEN**, 0677/61401654 [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)

**KiB children care**, 07672, [www.kib.or.at](http://www.kib.or.at)

**Kinderkompass**, Pikler-SpielRaum, Mag.<sup>a</sup> Daniela Almer-Jarz,  
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)

**Mädchenzentrum Klagenfurt**, 0463/508821,  
[www.maedchenzentrum.at](http://www.maedchenzentrum.at)

**Die Märchenbühne**, 0677/61397972, [www.maerchenbuehne.at](http://www.maerchenbuehne.at)

**Pikler-SpielRaum und ElternRaum**, Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair,  
0664/5126036, [www.lasst-mir-zeit.at](http://www.lasst-mir-zeit.at)

**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)

**Pro mente:kinder jugend familie GmbH**, 0463/319084,  
[www.promente-kijufa.at](http://www.promente-kijufa.at)

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

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

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

**Yoga und Genuss.Werkstatt**, Mag. Heidi Allesch, 0650/4100708

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

# Für werdende Eltern



## BEWEGUNG

### Schwangerschaftsgymnastik – Kurs

Gezielte Gymnastik, Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmungs- und Entspannungsübungen helfen beweglich zu bleiben, um die Geburt aktiv unterstützen zu können.

**Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws, Abteilung Jugend und Familie  
**Leitung:** Barbara Hasler, Sieglinde Knees, Brigitte Putzi, Dipl. Hebammen  
**Termin:** jeden Montag, 18.00–19.00 Uhr  
**Ort:** Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine

### 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. Insgesamt wird das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

**Veranstalter:** Xundheitswerkstatt Chi Yoga KG  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Christa Maria Cvejanov, Yogalehrerin  
**Termin:** Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr, Freitag, 10.30–12.00 Uhr, ganzjährig  
**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

### Kundalini Yoga mit Baby im Bauch – Kurs

Kundalini Yoga in der Schwangerschaft ist ein wundervolles Instrument, sich selbst und das Baby wahrzunehmen. Übers Atmen gibt es die Möglichkeit, mit dem Baby Kontakt aufzunehmen und Spannungen abfließen zu lassen. Es hilft sich bewusst zu werden, wie eine Frau frei von Ängsten ein Kind auf die Welt bringen kann. Gezielte sanfte Körperübungen bereiten auf die Geburt vor, Atemtechniken und Singen schenken Kraft.

**Veranstalter:** Yoga. und Genuss. Werkstatt  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Heidi Allesch  
**Termin:** jeden Donnerstag, 16.30–18.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws/Viktring, Röschwiesenweg 1, Praxis „sonnenblau“  
**Kosten:** 15,-/Einheit, 5er Block: 70,-, 10er Block: 130,-  
**Anmeldung:** 0650/4100708

### Bald Mama – Yoga-Kurs

Schwangerenyoga ab vollendeter 12. SSW  
Yoga ist eine herrliche Geburtsvorbereitung. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen verbessert sich das Gefühl für den Körper und die Wahrnehmung des Babys im Bauch. Yoga bringt schwangere Frauen in dieser Zeit voller Veränderungen zurück zu ihrer Mitte.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sabine Schutting, zert. Schwangerenyogalehrerin/YOGATIME  
**Termin:** 6. September bis 11. Oktober; 25. Oktober bis 20. Dezember, jeweils 1x wöchentlich, 6 Treffen, 17.30–18.45 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 80,- für 6 Termine  
**Anmeldung:** Sabine Schutting, 0699/10700112, info@yogatime.at

### Babyshiatsu für Schwangere – Kurs

Liebevoll berühren und Geborgenheit geben. Vertrauen schaffen, Verbindungen stärken. Mit BabyShiatsu kann dem Baby geholfen werden besser zu schlafen, zu zähnen, zu verdauen.

Einfache Shiatsu-Techniken werden hier schon von Geburt an geboten. Es wird gezeigt, wie man das Baby richtig aufnimmt, trägt, ablegt und wickelt, so dass die Wirbelsäule geschont wird u.v.m. Darunter zum Beispiel auch achtsames Berühren und Streicheln für viele angenehme Stunden mit dem Baby. Die Techniken sind auch für größere Kinder geeignet bzw. kann die ganze Familie damit verwöhnt werden.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu Praktikerin  
**Termin:** 28. September, 5. Oktober, 19.00–20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 30,-  
**Anmeldung:** 0699/12135753,  
www.shiatsuklagenfurt.at/babyshiatsu-fuer-schwangere

### fitdankbaby®-PRE: ab der 14. Schwangerschaftswoche – Kurs

Sanfter Sport in der Schwangerschaft ist ein wunderbares Mittel, um die bestehende Fitness und den Gesundheitsstatus aufrecht zu erhalten und Beschwerden vorzubeugen (Gewichtszunahme, Kreislaufprobleme etc.). Die aktive Bewegung mit Babybauch fördert das Wohlbefinden und verschafft Kraft für die Geburt, auch auf die Entspannung wird ausreichend Wert gelegt. Ärztliche Abklärung vor der Teilnahme wird empfohlen! Bitte mitbringen: Turnbekleidung, saubere Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt und Aktivraum KINDerLEBEN  
**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger  
**Termin:** ab 28. September, 2. und 30. November, 18. Jänner, 9.00–10.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26  
**Kosten:** 60,-  
**Anmeldung:** 050 477 7000, 0676/3298866, www.vhsktn.at,  
www.aktivraum-kinderleben.at

### NIRVANA für Schwangere – Workshop

Dabei handelt es sich um einen Mix aus Nirvana Atemübungen, Schwangerschaftsgymnastik, Pilates und Yogaübungen zur Kräftigung und Dehnung des Körpers und einer Tiefenentspannung am Ende. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Matte, Socken

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Tanja Znidarcic  
**Termin:** 8. Oktober und 28. Jänner, 9.30–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 12,-/Workshop  
**Anmeldung:** Tanja Znidarcic, 0650/6729970

## 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.<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  
**Termin:** 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  
**Ort:** 9241 Wernberg, Bildungshaus Kloster Wernberg, Klosterweg 2 und Jugendgästehaus Klagenfurt  
**Kosten:** 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  
**Anmeldung:** 0664/4780590, maria.jordan@web.de

### Bindungswerkstatt – Kurs

Für alle werdenden Mütter und Väter und Alleinerzieherinnen 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. Wie der Bindungsaufbau erfolgt und welche Entspannungstechniken dabei unterstützend wirken, wird in diesem Kurs gezeigt. Folgende Themen werden angesprochen: In-vitro-Fertilisation und Bindung, Pränataldiagnostik, 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 feinfühligsten Umgang, Stillen und Pflege, Entwicklungsschritte des Kindes, Deuten des Weinens, Schlafen, Ersatzbindungspersonen oder auch um die Veränderungen in der Paarbeziehung.

**Leitung:** 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, Trainerin in der Erwachsenenbildung am Wifi, Familienmentorin, SAFE-Mentorin, Erwachsenenbildnerin  
**Termin:** 6 Module zu je 3 Stunden, Mittwoch, 9.00–12.00 Uhr  
**Kosten:** 300,-  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, genauer Ort wird noch bekannt gegeben  
**Anmeldung:** 0664/4780590, maria.jordan@web.de

### Bauchklänge – Workshop

Unter dem Motto „Sei der Klangraum für dein Kind“ können werdende Eltern gemeinsam Singen, Tanzen, sich Entspannen und ihrem Kind schon jetzt das eine oder andere Schlaflied vorsingen. Beim gemütlichen Ausklang gibt es auch die Möglichkeit, sich gegenseitig auszutauschen. Vielleicht lernt das Kind in diesem Kurs sein erstes Lieblings Schlaflied kennen?

**Veranstalter:** Eltern–Kind–Zentrum  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Cornelia Doppelhofer  
**Termin:** 13., 20. und 27. Jänner, 18.30–20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern–Kind–Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 28,- für alle 3 Termine  
**Anmeldung:** Cornelia Doppelhofer, 0650/6729970

## ERNÄHRUNG

### Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – Vortrag

**Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land Kärnten  
**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Waltraud Eisner, Diätologin  
**Termin:** 1. Dezember, 15.00–17.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** 050 5855 2409, revan@kgkk.at, www.richtigessenvonanfangan-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; zu je 3h, Termine werden schriftlich bekannt gegeben  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0463/537 4851

### Ein Kind erwarten – Seminar

Das Katholische Familienwerk lädt zu einem Seminar zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft. An 5 Abenden und einem Babytreff erhalten die werdenden Eltern viele Informationen und hilfreiche Tipps für die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und das Leben mit dem Baby. Dabei gibt es auch einen Schwerpunkt für werdende Papas.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Leitung:** Elisabeth Aichinger, Elternbildnerin und Stillberaterin, Andrea Leitner, Hebamme  
**Termin:** laufend, sobald mindestens 3 Paare angemeldet sind  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Caritas–Lebensberatung, Hubertusstraße 5c  
**Kosten:** 90,-/Paar; 65,-/Einzelperson  
**Anmeldung:** 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

## GESUNDHEIT

### Aromatherapie – Schwangerschaft, Geburt, Baby – Workshop

Grundlagen der Aromatherapie, Qualitätsunterschiede, Destillation, Vorstellung verschiedener Öle, Besprechung der Themen: Vor der Schwangerschaft, Probleme schwanger zu werden, während der Schwangerschaft, während der Geburt, nach der Geburt, in der Stillzeit und wie man das Baby mit natürlichen Mitteln bei verschiedenen Thematiken gut versorgen kann.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Claudia Hametner, zertifizierte Aromatologin  
**Termin:** 28. Oktober, 15.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 30,- inkl. Script und kleines Startpaket  
**Anmeldung:** Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.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 werden 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. November und im Rahmen der Geburtsvorbereitungskurse in den Monaten Dezember und Jänner, 19.15–21.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestr.1  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0463/537 4851

## TREFF

### „9 month“ – Alles rund um den Bauch – offener Treff

„Der Geburtstermin ist das einzige Blind Date bei dem du sicher sein kannst, die Liebe deines Lebens kennen zu lernen.“ Es werden laufend Vortragende zu interessanten Themen eingeladen. Dabei können in kleiner Runde Fragen gestellt und Tipps geholt werden.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak  
**Termin:** ab 7. Oktober, 9.00–11.00 Uhr, 1. und 3. Freitag im Monat  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 6,-  
**Anmeldung:** keine; Infos: 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Für Eltern mit Babys und Kleinkindern



## BEWEGUNG

### MamaBABY-Yoga – Kurs

Für Mamas und Babys von 0 bis 1 Jahr  
Mit dem Baby gemeinsam trainieren (Beckenboden, Rückbildung, Bauch, Rücken), den Körper dehnen und formen. Jede Mama genießt dabei eine besondere Zeit mit ihrem Baby! Neben den stärkenden Übungen für die Motorik, Körperwahrnehmung und Körperspannung gibt es nämlich lachen, spielen, singen, kuscheln, massieren, entspannende und liebevolle Momente! Darüber hinaus wird die soziale Entwicklung und Interaktion mit dem Baby in der Kleingruppe gefördert. Für Mamis zur Rückbildung nach dem postnatalen Check. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

**Veranstalter:** Xundheitswerkstatt Chi Yoga KG  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Christa Maria Cvejanov, Yogalehrerin  
**Termin:** Mittwoch 15.30–16.30 Uhr, Freitag 9.15–10.15 Uhr, ganzjährig  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Xundheitswerkstatt Yogaraum, Harbacherstraße 68  
**Kosten:** 130,-/10 Einheiten; 65,-/5 Einheiten  
**Anmeldung:** 0699/19771223, mail@xundheitswerkstatt.com, www.xundheitswerkstatt.com

### BabyShiatsu: Glücksgriffe für unsere Kleinsten – Kurs

Für Babys ab 8 Wochen bis zum Krabbelalter  
Liebevoll berühren und Geborgenheit geben, Vertrauen schaffen und die Verbindung zwischen Mama und Baby festigen, dem Baby helfen, die Welt zu entdecken, besser zu schlafen, leichter zu zähnen und zu verdauen. Die sanfte Druckpunktmassage ist gut für die Haltung, Gesundheit und emotionale Stabilität. Aber BabyShiatsu vermittelt weit mehr als Wohlfühlgefühl. Mit den Übungen kann das Kind gezielt in seinen anstehenden Entwicklungsschritten unterstützt werden. Und Babys lieben es, berührt zu werden!

**Veranstalter:** Aktivraum KINderLEBEN  
**Leitung:** Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu Praktikerin  
**Termin:** www.shiatsuklagenfurt.at/kurstermine  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINderLEBEN, Dammg. 26  
**Kosten:** 52,-  
**Anmeldung:** 0699/12135753, www.shiatsuklagenfurt.at

### Kanga on Wheel – Kurs

Mit dem neuen, abwechslungsreichen Training mit Kinderwagen bieten wir alles was das Herz begehrt: Während du fit wirst, die Natur genießt, wird dein Baby nicht nur mit dem vielfältigen Workout, sondern auch mit Seifenblasen, Handpuppen und babygerechten Snacks bei Laune gehalten.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Miriam Alberer

**Termin:** 2. September, 5 Treffen, 9.30–10.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Minimundus Parkplatz

**Kosten:** 50,- für 5 Einheiten

**Anmeldung:** keine; Infos: Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.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 und Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Bebo®-Trainerin

**Termin:** ab 28. September und 7. Dezember;

Gruppe 1: 10.20–11.20 Uhr; Gruppe 2: 11.40–12.40

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

**Kosten:** 140,-

**Anmeldung:** 050 477 7000, 0676/329886, w  
www.vhsktn.at, www.aktivraum-kinderleben.at

### fitdankbaby® – das Workout für Mutter UND Kind – Kurs

Für Babys ab 3 bis 16 Monate

Das abwechslungsreiche fitdankbaby-Training ist speziell für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt konzipiert. Mit viel Power und flotter Musik trainieren wir die gesamte Körpermuskulatur und kommen so richtig ins Schwitzen! Das Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System auf Touren, fördert Kondition und Koordination. Dank kreativer Turnideen mit dem Baby, Fingerspielen und Bewegungstänzen wird auch das Kind mit einbezogen und genießt die Zeit mit seiner Mama. Geeignet für Einsteigerinnen als auch für geübte Sportlerinnen! Der 100-Euro-Bildungsgutschein der Arbeiterkammer kann eingelöst werden!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN und Volkshochschule Klagenfurt

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin

**Termin:** ab 29. September und ab 1. Dezember;  
Gruppe 1: 9.20–10.20 Uhr; Gruppe 2: 10.40–11.40 Uhr

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

**Kosten:** 120,-

**Anmeldung:** 050 477 7070, 0676/3298866, www.vhsktn.at, www.aktivraum-kinderleben.at

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** Sandra Ramsauer B.A., fitdankbaby®-Trainerin

**Termin:** ab 7. Oktober und ab 2. Dezember  
Gruppe 1: 9.00–10.00 Uhr; Gruppe 2: 10.20–11.20 Uhr

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

**Kosten:** 98,-

**Anmeldung:** 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at

### SuperMama – Fit mit Babytrage

Werde nach der Geburt gemeinsam mit deinem Baby wieder fit. Während die Mamas bei einem angenehmen Workout sich und ihrem Körper etwas Gutes tun und dabei ihren Beckenboden stärken, kuscheln sich die Babys schlafend in die Tragehilfe. Spaß für die Mama und Entspannung!

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

**Termin:** Start Oktober, Donnerstag von 10.00–11.00 Uhr,  
8 Wochen Kurse

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25

**Kosten:** 80,-

**Anmeldung:** 0650/2206020, www.superkids.at,  
www.superactive.at, office@superkids.at

### Zwergerlturnen im Turnsaal – Kurs

Für Kinder ab 2,5 Jahren

Verschiedene Stationen laden zum Ausprobieren ein: Steigen, klettern, runterspringen, balancieren, laufen, schaukeln! Alle Bewegungsabläufe erleben die Kinder mit Freude am Spiel und großem Spaß. Beim Auf- und Abbau der Stationen wird die Mithilfe der Eltern benötigt!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Karin Glaser, Ausbildung in Motopädagogik

**Termin:** ab 5. Oktober, 1x wöchentlich,  
1. Gruppe: 15.15–16.30 Uhr, 2. Gruppe: 16.30–17.45 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Turnsaal der VS 6 Westschule,  
Lerchenfeldstr. 35

**Kosten:** 70,-/110,- Familientarif; 60,-/100,- für Mitglieder

**Anmeldung:** 0650/3802112

### **Babymassage: Bindung durch Berührung – Kurs**

Für Babys ab 6 Wochen bis Anfang Krabbelalter  
Babys lieben den direkten Hautkontakt! Die Massage regt ihre Durchblutung an, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt je nach Technik schlaffördernd oder belebend. Spezielle Massagegriffe können helfen, Schmerzen (Bauchweh, zähnen, 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:** ab 17. Oktober, 9. Jänner, 9.30–10.20 Uhr

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

**Kosten:** 48,-

**Anmeldung:** 050 477 7070, 0676/3298866,  
www.aktivraum-kinderleben.at

### **Kid-Fit-Fun® Bewegungsraum – Kurs**

Für Kinder von 1 bis 2,5 Jahren  
Hier sammeln die Kinder erste Bewegungserfahrungen, Gerätelandschaften laden zum Experimentieren ein. Am Programm stehen turnen, balancieren, springen, hüpfen, tanzen und dabei wird auch die Motorik und das Gleichgewicht geschult. Die Kinder dürfen sich in geschütztem Rahmen 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 Eigenständigkeit. Begleitpersonen werden aktiv eingebunden.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Kid-Fit-Fun® Trainerin

**Termin:** ab 7. November und 30. Jänner; Gruppe 1: 9.00–9.50 Uhr;  
Gruppe 2: 10.05–10.55 Uhr; Gruppe 3: 14.00–14.50 Uhr;  
Gruppe 4: 15.05–15.55 Uhr

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

**Kosten:** 66,-

**Anmeldung:** 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at

### **Babyshiatsu – Kurs**

Für Mamas und Papas mit Babys ab 8 Wochen  
„Oya koo ko“ ist japanisch und bedeutet Eltern–Glück–Kind. Mit anderen Worten: Sind die Eltern glücklich, ist es auch das Kind und umgekehrt. In diesem BabyShiatsu-Kurs liegt der Schwerpunkt beim Wohlbefinden von Mama, Papa und Baby. Bei den Übungen lernen die TeilnehmerInnen liebevolles Berühren und Streicheln, erfahren theoretisches Wissen und lernen unterschiedlichste Übungen kennen. Beim PartnerShiatsu verwöhnen sich die Eltern gegenseitig und tanken Energie für den Alltag mit dem Baby.

**Veranstalter:** Eltern–Kind–Zentrum

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

**Termin:** 12. und 26. November, 10. Dezember, 10.00–11.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern–Kind–Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 75,-

**Anmeldung:** 0699/12135753, www.shiatsuklagenfurt.at/  
babyshiatsu-fuer-schwangere

### **fitdankbaby®– Mini/Maxi: Eltern mit Baby**

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 Mama. Bitte mitbringen für die Mama: Turnbekleidung, (saubere!) Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. Für das Baby: Bequeme anliegende Kleidung (Body und Strumpfhose/Leggings). fitdankbaby®– Gurte und Matten sind vorhanden.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger

**Termin:** jeweils am 1. Dezember mit 7 Folgeterminen; Eltern mit  
Babys (3–7 Monate): 10.40–11.40 Uhr; Eltern mit Babys  
(8–16 Monate): 9.20–10.20 Uhr

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

**Kosten:** 120,-

**Anmeldung:** 050 477 7000, unter www.vhsktn.at

### **Bebo®– Rückbildung und Beckenbodengymnastik – Kurs**

6 Wochen bis 1 Jahr nach Entbindung  
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. Der 100–Euro–Bildungsgutschein der Arbeiterkammer kann eingelöst werden!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Dipl. Bebo®–  
Beckenbodentrainerin

**Termin:** 7. Dezember mit 7 Folgeterminen,  
jeweils 10.20–11.20 Uhr und 11.40–12.40 Uhr

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

**Kosten:** 120,-

**Anmeldung:** 050 477 7070, 0676/3298866, www.vhsktn.at

## BEZIEHUNG

### (Groß)Eltern–Kind–Gruppen

Für (Groß)Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren  
Nicht nur Kinder brauchen andere Kinder, um sich entwickeln zu können. Auch Eltern, Großeltern und Miterziehende brauchen Orte, wo sie mit anderen über den Familien- und Erziehungsalltag reden und Neues dazulernen können. Es tut gut, Kontakte zu anderen Menschen in derselben Lebenssituation zu knüpfen. Eltern–Kind–Gruppen stärken und unterstützen Eltern bei der Umsetzung ihrer vielfältigen Erziehungsaufgaben und Bedürfnisse des Kindes und vermitteln Kenntnisse und Fertigkeiten, die zur bewussten Auseinandersetzung mit Er- und Beziehungsprozessen führt.

**Veranstalter:** Katholische Aktion

**Leitung:** Katharina Wagner

**Anmeldung:** 0676/8772 2407, katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

**Stöpselgruppe 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,  
Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr, 14–täglich

**Mutter–Kind–Treff Hörtendorf**, Pfarrzentrum Hörtendorf,  
Mangartweg 9, Dienstag, 15.00–17.00 Uhr

**EKI–Gruppe Don Bosco**, Pfarre Don Bosco,  
Bischof–Dr. Köstner Platz 2, Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr

### Bindungswerkstatt – Kurs

Für alle werdenden Mütter und Väter und AlleinerzieherInnen  
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. Wie der Bindungsaufbau erfolgt und welche Entspannungstechniken dabei unterstützend wirken, wird in diesem Kurs gezeigt. Folgende Themen werden angesprochen: In-vitro–Fertilisation und Bindung, Pränataldiagnostik, 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 feinfühligsten Umgang, Stillen und Pflege, Entwicklungsschritte des Kindes, Deuten des Weinens, Schlafen, Ersatzbindungspersonen oder auch um die Veränderungen in der Paarbeziehung.

**Leitung:** 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, Trainerin in der Erwachsenenbildung am Wifi, Familienmentorin, SAFE–Mentorin, Erwachsenenbildnerin

**Termin:** 6 Module zu je 3 Stunden, Mittwoch, 9.00–12.00 Uhr  
**Kosten:** 300.–

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

**Anmeldung:** 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 von 5 Monate und Kleinkinder bis 3,5 Jahren. 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.

**Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmair, Pikler®–Pädagogin, Lebens– und Sozialberaterin, Family Counselor

### Einführungsvorträge

**Termin:** 1. September, 23. November, 11. 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

### Spiel– und ElternRaum Herbst/Winter

**Termin:** ab 12. September (ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)

**Uhrzeit:** SpielRaum: 12 Termine zu je 1,5 Stunden wöchentlich, entweder vormittags oder nachmittags  
ElternRaum: 18.00–20.00 Uhr, 4 Termine, zu je 2 Stunden, 14-tägig

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

**Kosten:** Spiel– und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen. Gesamtkosten 348.–/für 26 Stunden, auch in Teilbeträgen zahlbar

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

### **Pikler– SpielRaum und ElternRaum Frühjahr**

**Termin:** ab 23. Jänner (ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen  
jederzeit möglich)

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

### **Pikler Säuglingsgruppe: Miteinander vertraut werden – Kurs**

Für Eltern mit Babys von 2 bis 5 Monate; begleitete Mutter/Vater–  
Kind–Gruppen

Von Beginn an ist der Säugling eine eigenständige und eigenaktive  
Person. Schon das ganz junge Kind setzt unzählige Zeichen und Signale  
mit denen es sich uns mitteilt. Durch gemeinsames Beobachten wollen  
wir die Zeichen und Signale der Kinder immer besser lesen lernen und  
die damit im Zusammenhang stehenden Entwicklungsbedürfnisse  
erfassen. Wir finden Zeit und Raum, uns mit Themen wie schlafen,  
stillen, essen, weinen, beziehungsvolle Pflege, selbstbestimmte  
Bewegungs– und Spielentwicklung sowie sprachliche Orientierung zu  
beschäftigen. Für Ihre ganz persönlichen Fragestellungen erarbeiten  
wir individuelle Lösungsansätze.

**Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmair, Pikler®–Pädagogin,  
Lebens– und Sozialberaterin, Family Counselor

**Termin:** ab 12. September (ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen  
jederzeit möglich)

**Uhrzeit:** 6 Termine zu je 1 ¼ Stunden (wöchentlich), entweder  
vormittags oder nachmittags

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

**Kosten:** 120,–

**Anmeldung:** 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 sowie 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.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Daniela Almer–Jarz, Soziologin, Pädagogin,  
Pikler–Pädagogin (i.A.), SpielRaum–Leiterin

**Anmeldung:** 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:** 12. September, 16. Jänner

**Uhrzeit:** 18.30–20.00 Uhr

**Ort:** Villa Maria

**Kosten:** 12,–

### **SpielRaum–Reihe Herbst**

**Termin:** Mittwoch, 21. September (wöchentlich)

Donnerstag, 22. September (wöchentlich)

Elternabende ab 18.00 Uhr

Ein Quereinsteigen ist bei freien Plätzen möglich!

### **SpielRaum–Reihe Winter**

**Termin:** Mittwoch, 30. November

Donnerstag, 31. November

Elternabende ab 18.00 Uhr

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

**Kosten:** 196,– (für 10 Spielräume, 4 Elternabende)

**Anmeldung:** 0699/10277683, office@kinderkompass.at,  
www.kinderkompass.at

### **Bindung – Basis für ein gelungenes Leben – Vortrag**

Die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind kommt vor Bildung  
und Erziehung! Was ist und wie entsteht Bindung? Woran erkennt  
man eine gute oder weniger gute Bindung? Wie lange dauert die  
Bindungsphase? Was bedeutet Fremdbetreuung im Kleinstkindalter  
für die Bindung? Vorgestellt wird auch das SAFE–Eltern Programm  
nach Prof. Dr. Karl Heinz Brisch.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Referent:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin  
und Psychoanalytikerin für Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene in freier Praxis, Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Maria  
Jordan, Trainerin in der Erwachsenenbildung,  
Familienmentorin, SAFE–Mentorin

**Termin:** 26. September, 20.00 Uhr

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

**Kosten:** freiwillige Spende!

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

### GesprächsRaum für ehemalige SpielRaumeltern – Kurs

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. Für ehemalige SpielRaumEltern mit Kindern aller Altersstufen.

**Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmair, Pikler®–Pädagogin, Lebens– und Sozialberaterin, Family Councelor

**Termin:** geplanter Start im Oktober  
Kursreihe in Form einer Jahresgruppe  
8 Termine zu je 3 Stunden/Monat, 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.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at

### Babygruppe nach Emmi Pikler – Kurs

Für Babys von 8 Wochen bis 5 Monate

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.<sup>a</sup> Daniela Almer–Jarz, Soziologin, Pädagogin, Pikler–Pädagogin (i.A.)

**Termin:** Beginn im Oktober, 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

### Bindung macht glücklich! – Workshop

Eine Workshop–Reihe über die Bedeutung und Förderung der frühkindlichen Bindung zwischen Eltern und Kind. Wir möchten Ihnen behilflich sein, Ihre eigenen Wahrnehmungen dem Kind gegenüber filtern zu lernen, seine Bedürfnisse richtig zu deuten und dadurch eine sichere Bindung zum Kind aufzubauen. Unser Angebot beinhaltet außerdem effektive Entspannungsübungen, auf die Sie in Stresssituationen mit Ihrem Baby zurückgreifen können. 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. Zielgruppe: werdende Mütter und Väter und alleinerziehende werdende Muttis.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in freier Praxis, Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Maria Jordan, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Familienmentorin, SAFE–Mentorin

**Termin:** 14. Oktober, 25. November und 13. Jänner, jeweils von 18.30–20.45 Uhr

(der 4. Termin mit den Babys wird mit den TeilnehmerInnen fixiert, wenn alle geboren haben)

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

**Kosten:** 75,-/Person, 120,-/Paar

**Anmeldung:** 0676/87722440, ka.kfw@kath–kirche–kaernten.at

## ERNÄHRUNG

### Ernährung im ersten Lebensjahr – Vortrag

**Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land Kärnten

**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Waltraud Eisner, Diätologin

**Termin:** 6. Oktober, 9.00–11.30 Uhr

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

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** 050 5855 2409, revan@kgkk.at, www.richtigessenvonanfangan–kaernten.at

### Ernährung von ein bis dreijährigen Kindern – Vortrag

**Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land Kärnten

**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Waltraud Eisner, Diätologin

**Termin:** 3. November, 15.00–17.30 Uhr

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

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** 050 5855 2409, revan@kgkk.at, www.richtigessenvonanfangan–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:**

Nähere Informationen erhalten Sie bei den Fachärzten für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Kinderheilkunde und Gynäkologie sowie auf den Geburtstationen 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.<sup>in</sup> Brigitte Schmedler, 0463/538 21744

## KUDELNUDEL

### Einfach du – Kinderportraits

Kinder ab 1 Jahr können mit ihren Lieblingsoutfit kommen – sei es Ritter, Feuerwehrmann, Prinzessin, Balletttänzerin oder Rockstar – und werden vor einem schlichten, schwarz-grauen Hintergrund fotografiert. Accessoires wie Hüte, Schmuck, Tücher, Haarbänder sind erwünscht! Nach 20 Minuten Fotoshooting gibt es drei Bilder digital und einen Fachabzug 15x20 cm. Wer möchte, bekommt eine individuell handangefertigte Fotobox.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** Martina Schurian

**Termin:** 15. Oktober und 19. November, 10.00–16.00 Uhr

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

**Kosten:** 59,-

**Anmeldung:** 0650/6731020, martina.schurian@gmail.com

## MUSIK

### Musikgarten® für Kleinkinder

Für Kinder von 2 bis 3 Jahren  
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.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Musikgarten®-Lehrkraft

**Termin:** ab 29. September und ab 1. Dezember; Gruppe 1:

15.15–16.00 Uhr; Gruppe 2: 16.15–17.00 Uhr

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

**Kosten:** 78,-

**Anmeldung:** 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at

### Singzwerge – Kurs

Für Mamas/Papas und Babys bis zu 18 Monaten  
Es werden Lieder für die Kleinen gesungen: Guten Morgen- und Schlaflieder, musikalische Trostpflasterchen, Kitzel- und Knuddellieder und Kinderlieder passend zur Jahreszeit. Noten und Texte liegen bereit, auch bleibt Zeit für hilfreichen Erfahrungsaustausch.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Karin Glaser

**Termin:** 4. Oktober, 8. November, 6. Dezember, 10. Jänner, 10.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 35,-/32,- für Mitglieder für 4 Treffen

**Anmeldung:** 0650/3802112

## PÄDAGOGIK

### Tragen von Babys und Kleinkindern – Workshop

In diesem Workshop wird das Tragetuch-Binden mit einer Puppe geübt und alternative Tragehilfen besprochen. Mitzubringen: Das Kind, das getragen werden soll; falls schon vorhanden Tragetuch/Tragehilfe.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Cynthia Gröchenig, Trageberaterin

**Termin:** 7. Oktober, 2. Dezember, 27. Jänner, 9.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 45,- für ca. 2 Stunden pro TeilnehmerIn/Paar

**Anmeldung:** cynthia.groechenig@trageweisen.at

### Ich als Mama – Ich als Papa – Vortrag

Elternschaft bringt nicht nur das Paargefüge ins Wanken. Sie hat das Potential, unser Selbst nachhaltig und umfassend zu verändern. Wir nehmen unsere Liebsten als trotzig, später als pubertierend wahr, eine klassische Projektion. Wo aber bleibe ich? Wo liegen meine Grenzen? Wie kann ich meine Lebensqualität sogar steigern? Diskussion erwünscht!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Referent:** Franz Egger

**Termin:** 13. Oktober, 19.00–21.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 20,-/Person; 30,-/Paare

**Anmeldung:** egger\_franz@gmx.at

### Montessori für Babys und Kleinkinder von 0 bis 3 – Workshop

Montessori-Pädagogik in Kinderhäusern und Schulen ist gängige Praxis. Die Montessori-Arbeit für Kinder unter 3 Jahren ist in Europa noch nicht so bekannt und wird erst in relativ wenigen Einrichtungen gelebt.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Monika Ullmann

**Termin:** 4. und 5. November

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Akademie de La Tour, Harbacherstr. 70

**Kosten:** 198,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

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

### Ein Ja zu sich selbst, ein Nein zum anderen – Vortrag

Was gut für die Psychohygiene ist, finden Mami und Papi manchmal nicht „lieb“ von ihren Kleinen. Warum wollen und müssen Kinder Nein sagen? Welche Botschaften stecken dahinter? Wann kann mein Kind ein Nein akzeptieren und wie gehe ich als Erwachsener mit den Reaktionen um?

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Referent:** Franz Egger

**Termin:** 10. November, 19.00–21.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 20,-/Person; 30,-/Paar

**Anmeldung:** egger\_franz@gmx.at

### Zwergensprache – Babykurs

Für Mamas/Papas und Babys und Kleinkinder von 7 Monate bis 1,5 Jahren

Die Zwergensprache ermöglicht unseren Kleinsten ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Das Rätselraten hat ein Ende und das schon lange bevor sie sprechen können. Es wird gesungen, gelacht, Fingerspiele beigebracht, Instrumente entdeckt und viele Babyzeichen erlernt.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Melanie Karrer, Kursleiterin Zwergensprache

**Termin:** ab 15. November, 10.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 110,-/95,- für Mitglieder

**Anmeldung:** keine

### Es geht ums Da sein – Vortrag

Nicht immer ist die Anzahl der Stunden, die wir mit unseren Kindern verbringen entscheidend.

Legen wir besser den Fokus auf unsere wahre Präsenz, auf die Qualität der Beziehung in den Momenten, in denen wir zu 100 % körperlich und psychisch anwesend sind. Das Wie ist immer wichtiger als das Was, der Prozess färbt den Inhalt.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Referent:** Franz Egger

**Termin:** 15. Dezember, 19.00–21.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 20,-/Person; 30,-/Paar

**Anmeldung:** egger\_franz@gmx.at

### Führen und Verführen – Vortrag

Wir können von unseren Kindern eine Menge lernen. Was sie von uns Erwachsenen allerdings unbedingt brauchen ist Führung. Denn Kindern fehlt schlichtweg die Lebenserfahrung. Wege und Irrwege, die wir darin einschlagen können, gilt es zu erkennen und nötigenfalls zu korrigieren.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Referent:** Franz Egger

**Termin:** 12. Jänner, 19.00–21.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 20,-/Person; 30,-/Paar

**Anmeldung:** egger\_franz@gmx.at

## STILLEN

### Stillgruppe – 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, Lidmanskýg.20

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** keine

### Stillen! innig verbunden sein mit meinem Baby – Treff

Stillen ist für einige Mütter eine neue, große Herausforderung, für manche Mütter eine wahre Freude. „Egal wo du gerade stehst, wir holen dich dort ab“. Erfahrene Mütter und Stillberaterinnen geben Information, Unterstützung und Beratung. In gemütlicher Atmosphäre ist ausreichend Zeit für Austausch mit anderen Müttern.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Kergi Leitgeb, Cynthia Gröchenig, Stillberaterinnen (LLL und IBCLC)

**Termin:** 6. September, 4. Oktober, 8. November, 6. Dezember, 10. Jänner, 14. Februar, jeweils 9.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 4,-

**Anmeldung:** keine

## SPIEL

### Purzelbäumchen – Eltern-Kind-Turnen für die Kleinsten – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Die Turnzwerge und Sausemäuse erleben zusammen mit Mama/ Papa erste Bewegungsbaustellen. Die Eltern können stressfrei und ohne jeden Leistungsdruck die Entwicklungsverläufe ihres Kindes miterleben.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Andrea Cechak, KID FIT FUN Trainer

**Termin:** Kurs 1: 12. September bis 17. Oktober;

Kurs 2: 7. November bis 12. Dezember;

Kurs 3: 9. Jänner bis 13. Februar;

jeweils 9.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 69,-/59,- für Mitglieder

**Anmeldung:** Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

### Lasst mir Zeit – den eigenen Rhythmus entdecken – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4,5 Jahren

Verschiedene Spielstationen mit Sinnes- und Montessorimaterialien.

Der Aufbau der Stationen bleibt bei jedem Treffen gleich, denn Vertrautes schafft Sicherheit. Die Kinder können auch malen und Salzteigkneten. Gemeinsames Jaunsen und Singen beenden den Nachmittag/Vormittag.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreusch-Jacob

**Termin:** 15. September bis 3. November, 15.00–16.30 Uhr

17. November bis 2. Februar, 10.00–11.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 98,-/85,- für Mitglieder, inkl. Jause, Saft, Kaffee/Tee

**Anmeldung:** Gabriele Grossl, 0664/6527717

### 10 kleine Winzelzirzel – Spielgruppe

Für Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahren

Es wird mit Bällchen und Fingerpuppen gespielt und dabei gesungen. Die Kinder lernen erste Lieder und auch Klanginstrumente werden eingesetzt. Nach einer gesunden Jause können die Kleinen frei spielen. Gemeinsam wird aufgeräumt und zum Abschluss gibt es noch ein Lied oder ein Tänzchen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreusch-Jacob

**Termin:** ab 15. September, 1x wöchentlich, 10.00–11.30 Uhr

ab 17. November, 1x wöchentlich, 15.00–16.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 92,-/78,- für Mitglieder

**Anmeldung:** 0664/6527717

### Waldkäutchen – Waldspielgruppe für die Kleinsten

Für Eltern mit Kindern ab 2,5 Jahren

Mit Becherlupe erforschen wir den Waldboden und die Krabbeltiere. Für eine kleine Jause ist gesorgt, Getränke bitte selber mitbringen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin, Kid Fit Fun Trainerin  
**Termin:** 15. und 29. September, 13. Oktober, 15.00–16.30 Uhr  
**Ort:** Ausgangspunkt Parkplatz Ende Dr. Primus Lessiak Weg/Kreuzbergl Seite St. Martin  
**Kosten:** 8,- pro Kind/7,- für Mitglieder  
**Anmeldung:** Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

### „Giochiamo insieme“ – italienische Spielgruppe

Für Kinder ab 2,5 Jahren mit Begleitung  
Wir spielen, reimen, singen, malen, basteln und werden dabei die italienische Sprache kennenlernen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Annarosa Zanette-Lamprecht, Kindergartenpädagogin  
**Termin:** ab 9. Jänner, 15.30–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 69,-/59,- für Mitglieder  
**Anmeldung:** Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

## TREFFS

### Babytreff mit Hebamme – offener Treff

Gerade in der Anfangszeit mit Baby ist es wichtig sich zu vernetzen, und in dieser Zeit voller Lebensveränderungen Erfahrungen auszutauschen. Gemeinsam mit Hebamme Kerstin werden Beratung, Hilfe und Unterstützung bei Stillen und Beikost, sowie Pflegefragen und Entwicklungsstufen, Beckenbodenrückbildungstipps ect. erörtert.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Miriam Alberer, Hebamme Kerstin Doujak  
**Termin:** 6. September, 4. Oktober, 8. November, 6. Dezember, 7. Februar, 14.00–16.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** freiwillige Spende  
**Anmeldung:** keine

### Baby- und Stöpseltreff – Treff

Für Kinder von 0 bis 4 Jahren  
Ungezwungener, offener Treff von Eltern, die sich austauschen wollen. Während die Eltern reden, können sich die Kinder im geschützten Rahmen frei bewegen und miteinander spielen. Bei Kaffee und Kuchen und einer kleinen Jause können neue Freundschaften geschlossen werden.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak-Pötscher  
**Termin:** ab 14. September, jeden Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 6,-  
**Anmeldung:** keine

### Zwergelcafé – Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 5 Jahren  
Ein Treffen für die ganze Familie! Hier können erste Erfahrungen im aktiven Miteinander gesammelt werden. Altersgerechte Lieder, Finger- und Bewegungsspiele unterstützen eine ganzheitliche Entwicklung des Kindes.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak-Pötscher  
**Termin:** 14. September, jeden Mittwoch, 15.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 6,- pro Familie  
**Anmeldung:** keine

### Internationale Eltern-Kind-Gruppe

**Veranstalter:** Projektgruppe Frauen  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Joanna Ingot-Scheßl  
**Termin:** 21. September, 19. Oktober, 23. November, 14. Dezember, 9.30–11.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Radetzkystraße 1/2  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich, www.projektgruppe-frauen.at

### „Krabbekäfer“ – Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 1,5 Jahren  
Zum Plaudern, Lachen, andere Eltern kennenlernen! Eine gute Möglichkeit, in dieser Zeit voller Veränderungen Erfahrungen auszutauschen sowie neue Kontakte zu knüpfen. In unserem schönen Zentrum gibt es Platz zum Wickeln und Stillen sowie Bewegungsräume für die kleinen Besucher die schon die Welt erkunden möchten.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin  
**Termin:** 23. September, jeden 2. und 4. Freitag, 9.00–11.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** 0650/2602255, hallo@ekiz.at

## Kirchenkinder Babytreff – Treff

Offene Gruppe mit Kindern von 0 bis 5 Jahren  
Die Treffen finden jeden 2. Donnerstag statt. In den Wintermonaten treffen wir uns in der Dompfarrkirche, im Spielzimmer mit einem 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!

**Veranstalter:** Klagenfurt-Dom

**Leitung:** Virgolini Marina-Anna, Jannine Grangl, Claudia Tripold

**Termin:** 14-tägig; Specials: 14.9. Ausflug Bauernhof, 22.9. Erntedankfest, 28.9. Ausflug Bauernhof, 6. und 20.10., 3.11. Einstimmung auf Sankt Martin, 6.11. Laternenfest, 17.11. Advenktranzbinden, 27.11. Basteln und Kasperle, 4.12. Nicolofeier, 11.12. Basteln und Kasperle und 18.12. Basteln und Kasperle, 12. und 26.1., 9.2. und 23.2., jeweils 15.00– 17.00 Uhr

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

**Kosten:** Keine: Bitte Kuchen, Gebäck, Obst oder Knabberien mitbringen

**Anmeldung:** Keine, einfach vorbeikommen; 0463/54950, 0676/8772 8004, office@dom-klagenfurt.at

## Für Eltern mit Kindergarten- kindern



### **BEWEGUNG**

#### Eltern Kind Yoga – Kurs

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

„Wir spielen Yoga“! Kinder werden durch Yoga in ihrer persönlichen Entwicklung besonders gefördert. Die Inhalte des Kinderyoga sind: Bewegungsspiele, Yogaübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen/Fantasiereisen. Yoga auf spielerische, anregende und phantasievolle Weise erleben und so Gleichgewichtssinn, Koordinationsvermögen, Aufmerksamkeit, motorische Fähigkeiten und Selbstvertrauen schulen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Sabine Schuttnig, Yogainstructor

**Termin:** 5. September bis 24. Oktober; 7. November bis 12. Dezember; 14.30–16.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 78,-

**Anmeldung:** 0699/10700112, info@yogatime.at

#### Eltern-Kind-Turnen – Kurs

Für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 5 Jahren

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 4. Oktober, 17.00–17.50 Uhr

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

**Termin:** ab 5. Oktober, 16.00–16.50 Uhr

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

**Termin:** ab 5. Oktober, 15.00–15.50 Uhr

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

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

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

**Kosten:** 50,- für 10 Einheiten (Ende Mitte Mai)

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

## Kinderyoga – Kurs

Für Eltern mit Kindern ab 4 bis 7 Jahren  
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 werden die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten trainiert. 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.

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

**Termin:** 3. Oktober, 17.00–17.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Wilsonstraße 25

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

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

## Eltern-Kind-Turnen – Kurs (NEU)

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 2,5 Jahren  
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 Fortschritte machen. Kurseinstieg jederzeit möglich!

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

**Termin:** 5. Oktober, 15.00–15.50 Uhr

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

**Kosten:** 125,- für 25 Einheiten

**Anmeldung:** office@superkids.at, 0680/4454342

## PÄDAGOGIK

### Liebevoll begleiten – Workshop

Sexualerziehung im Kleinkindalter: Kinder sind sexuelle Wesen und das von Anfang an. Spielend lernen sie ihren Körper kennen, sind neugierig, unbefangen und gehen spontan auf sinnliche Entdeckungsreisen. Der Workshop vermittelt Kenntnisse zur kindlichen Sexualentwicklung, gibt Hilfestellungen für den Umgang mit unterschiedlichen Ausdrucksformen kindlicher Sexualität und bietet viel Raum für individuelle Fragen.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> (FH) Christiane Hintermann, Sexualpädagogin, Klinische Sexologin, Gesundheits- und Pflegemanagerin

**Termin:** 12. Oktober, 9.00–12.00 Uhr

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

**Kosten:** 10,-/Person; Paare, die gemeinsam kommen, zahlen nur einen Beitrag!

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

## Zusatzqualifikation Motogeragogik – Kurs

Die Motogeragogik ist ein ganzheitliches Konzept, das sich mit der Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung im dritten und vierten Lebensalter durch gezielte Bewegungsangebote beschäftigt. Es ist auf die speziellen Bedürfnisse und Möglichkeiten älterer und alter Menschen ausgerichtet. „Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst. Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt.“ (Iljne, 1965). Wollen wir erfolgreich und zufrieden altern geht es sowohl um die Hinnahme der Reduktion von Lebensmöglichkeiten, als auch um die Wahrung und Eröffnung neuer Aktivitäten. Motogeragogik bedeutet Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsförderung durch Bewegung im Alter. Ziel dieser ganzheitlichen Bewegungsarbeit ist der Erhalt, der Wiedererwerb und die Weiterentwicklung von Kompetenzen, die nötig sind, um ein möglichst selbständiges Leben zu führen.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Veronika Pinter-Theiss

**Termin:** Modul 4: 14. bis 16. Oktober

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

**Kosten:** 740,- inkl 10% Ust für 4 Module

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

## SPIEL

### Tier, Kind und Co – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren  
Der Schwerpunkt dieser Gruppe ist das Beobachten, Streicheln und Füttern verschiedener Kleintiere.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Carmen Triebnig

**Termin:** 6., 13., 20. und 27. September, 10.00–11.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 58,-/54,- für Mitglieder

**Anmeldung:** Carmen Triebnig, 0677/61305009

### Wer will fleißige Handwerker seh'n? – Workshop

Für Eltern mit Kindergarten- und Vorschulkindern  
Förderung der Feinmotorik einmal anders: Wir lassen unsere Kinder sägen, hämmern, leimen, klopfen und basteln wie in einer richtigen Werkstatt. Die gemeinsame Jause, das gemeinsame Aufräumen und das Handwerkerlied beenden den Werknachmittag.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Karin Glaser

**Termin:** Workshop 1: 27. September, 11. und 25. Oktober, 15. November

Workshop 2: 10., 17., 24. und 31. Jänner, jeweils  
15.00–16.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 48,-/40,- für Mitglieder, inkl. Material und Jause  
**Anmeldung:** Karin Glaser, 0650/3802112

### Kunterbunte Tierparade – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren  
Singend, spielend und bastelnd lernen die Kinder viele Tiere kennen.  
Es wird mit verschiedenen Materialien experimentiert und wertvolle  
Anregungen für die Motorik und Sinne gegeben. Bewusst werden  
die Feste im Jahreskreis erlebt. Auch freuen wir uns, wenn uns  
Bewohner des Altenheimes besuchen und an unseren Aktivitäten  
teilnehmen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Karin Glaser, Ausbildung in Motopädagogik  
**Termin:** 3. Oktober, 12 Treffen, 1x wöchentlich, 9.30–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, im Franziskusheim,  
Feldkirchnerstraße 51/Deutenhofenstraße  
**Kosten:** 116,-/96,- für Mitglieder  
**Anmeldung:** Karin Glaser, 0650/3802112

## Für Eltern mit Schulkindern



### **PÄDAGOGIK**

#### Waldpädagogik – Schulfit – Kurs

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren (ohne Eltern)  
Draußen lernen, anhand von praktischen (Bei)Spielen. Im Wald  
braucht man keine Tafel und Kreide. Die Natur bietet genug  
Anschauungsunterricht für viele Zusammenhänge. Dabei unterstützt  
uns Lernhund AKIRA und Lerninhalte werden für Kinder begreifbar.  
Im Wald wird die soziale Kompetenz der Gruppe und des Einzelnen  
gestärkt. Die Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten im Wald und in  
der Natur begünstigt die Entwicklung der Sprachfähigkeit und des  
Denkvermögens.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Ingrid Laußegger, zert. Waldpädagogin  
**Termin:** 7., 14., 21. und 28. September, 16.00–18.00 Uhr  
**Ort:** Ausgangspunkt: Parkplatz Ende Dr. Primus Lessiak  
Weg/Kreuzbergl-Seite St. Martin  
**Kosten:** 77,-/Kind  
**Anmeldung:** Ingrid Laußegger, 0664/4102162,  
ingridlaussegger@gmx.at

#### „Lehre on Air – Open Air Werkeln für Eltern und ihre Kinder“

Jugendliche der 7. und 8. Schulstufe sind gemeinsam mit ihren Eltern  
eingeladen, zahlreiche Berufe unter freiem Himmel praktisch zu  
erkunden und auszuprobieren. Infos zu Ausbildung, Karrierechancen  
und vielem mehr.

**Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten,  
AMS Klagenfurt, City Arkaden Klagenfurt  
**Termin:** 30. September, 13.00–17.00 (Ersatztermin bei  
Schlechtwetter: Freitag, 4. Oktober)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Heuplatz 5, City Arkaden Klagenfurt,  
oberes Parkdeck  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [www.bbo-kaernten.at](http://www.bbo-kaernten.at)

#### Jugendliche Straftäter – Seminar

Kann man erkennen, ob Jugendliche gefährdet sind in die Kriminalität  
zu rutschen? Es werden Risikofaktoren beleuchtet und der  
Grenzbereich zwischen „jugendlichen Leichtsinn“ und Kriminalität  
diskutiert.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Bauer  
**Termin:** 10. Oktober, 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** 9560 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 143,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

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

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? In welchem Bereich hat mein Kind die besten Berufschancen? All diese Fragen beschäftigen sowohl Jugendliche als auch Eltern. 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  
in Kooperation mit dem Büro für Frauen.  
Chancengleichheit.Generationsen  
**Termin:** 17. Oktober, 17. Jänner, jeweils 18.00–20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Reitschulgasse 4, Europahaus  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** bis jeweils 2 Werktage vor dem Termin unter  
0676/6744909, iris.wiegele@bbo-kaernten.at

### **„Schmetterlinge im Bauch“ – Workshop**

Sexualerziehung im Volksschulalter  
Burschen ärgern Mädchen, Mädchen necken Burschen. Das Interesse am anderen Geschlecht ist im Volksschulalter groß und gleichzeitig mit vielen Spannungen verbunden. Erste Schmetterlinge im Bauch werden erstaunt festgestellt und die Neugier an sexuellen Themen steigt. Für die liebevolle und bewusste Begleitung in dieser spannenden Lebensphase bietet der Workshop hilfreiche Inputs, vermittelt Kenntnisse zur kindlichen Sexualentwicklung und gibt viel Raum für offene Fragen rund um Sexualerziehung.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> (FH) Christiane Hintermann, Sexualpädagogin,  
Klinische Sexologin, Gesundheits- und  
Pflegermanagerin  
**Termin:** 24. Oktober, 18.00–21.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30  
**Kosten:** 10,-/Person; Paare, die gemeinsam kommen, zahlen  
nur einen Beitrag!  
**Anmeldung:** 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

### **Wenn Schule krank macht – Seminar**

Schule, ein wichtiger und zeitintensiver Lebensbereich für Kinder und deren Eltern, wo insbesondere das Potential der Kinder und Jugendlichen gefördert und entfaltet werden soll. Was aber, wenn Kinder mit Angst, massiver Unlust und scheinbarer Gleichgültigkeit sowie körperlichen Beschwerden auf den Schulbesuch reagieren? Die Frage, was steht hinter diesem augenscheinlichen Verhalten und wie soll man, d.h. Eltern und Lehrer, bestmöglich reagieren, vor allem wenn auch Gewalt vermutet wird? Diese Fragestellungen und die damit verbundene Frage der Diagnostik sowie Interventions- und Behandlungsmöglichkeiten beschäftigen oftmals Psychologen und sollen in diesem Seminar thematisiert werden, sowie auch das damit eng verbundene Thema Mobbing, auch Bullying.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Sabine Völkl-Kernstock  
**Termin:** 10. und 11. November, jeweils 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** 9560 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 319,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.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.<sup>a</sup> Birgit Bierbaumer

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

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

# Für Eltern mit pubertierenden Kindern



## BEZIEHUNG

### Pubertät – Seminar

Für Eltern von Jugendlichen

Seminarinhalte: Informationen über die Entwicklung von Pubertät, Weiterentwicklung einer guten Eltern-Kind-Beziehung, Vorbeugen und Erkennen von Gefahren und Risiken, wie können Eltern mit Pubertätsproblemen umgehen.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Petra Pöschl-Lubei, Sozialpädagogin,  
Diplom-Lebensberaterin

**Termin:** 15. Oktober, 9.00–16.30 Uhr

**Kosten:** 25,-/Person, 40,-/Elternpaar

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus,  
Caritas-Lebensberatung, Hubertusstraße 5c

**Anmeldung:** 0463/5877 2440, 0676/8772 2440,  
ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

# Für Eltern verstorbener Kinder



## BEZIEHUNG

### Auch ich bin betroffen – Vortrag

Großeltern trauern um ihr Enkelkind

Als Teil des trauernden Familiensystems sind Großeltern gleichermaßen vom Verlust getroffen und zeigen unterschiedliche Trauerreaktionen. Der Abend richtet sich an betroffene, verwaiste Großeltern und soll durch hilfreiche Wissensvermittlung aber auch durch das Kennenlernen anderer Betroffener Unterstützung in der Trauerarbeit geben.

**Veranstalter:** Plattform Verwaiste Eltern

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sigrid Pemberger-Mike

**Termin:** 16. November, 18.30–20.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Plattform „Verwaiste Eltern“,  
Kumpfgasse 4

**Kosten:** 5,-

**Anmeldung:** bis 11. November unter 0676 8772 2132,  
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Kinder- und Jugendtrauer – Workshop

Die wahre Stärke des Trauerlebens liegt in der Kindlichkeit. Was ist anders, wenn Kinder oder Jugendliche trauern? Was können Erwachsene von ihnen lernen? Und was ist im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen zu beachten?

**Veranstalter:** Referat für Trauerpastoral, Plattform Verwaiste Eltern

**Leitung:** Mag. Karlheinz Six

**Termin:** 29. November, 19.00–21.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Plattform „Verwaiste Eltern“,  
Kumpfgasse 4

**Kosten:** 5,-

**Anmeldung:** bis 25. November unter 0676 8772 2132,  
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Vom Warum zum Wie – Vortrag

Vom Umgang mit einer lebensbedrohlichen Krankheit des eigenen Kindes

Der Umgang mit dieser Krisensituation erfordert eine prozesshafte Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten: Verlust von Sicherheit, Angst um das Leben des Kindes, Auseinandersetzung mit und Durchführung von medizinischen Maßnahmen, Umstellung

der Lebensgewohnheiten, etc. Gleichzeitig gilt es, im Leben mit der Krankheit Hoffnung, Zuversicht und Zutrauen zu nähren sowie Halt und Unterstützung zu finden. Was oder wer kann einen hilfreichen Beitrag im Rahmen der Krankheitsbewältigung leisten? Wie kann die Schaffung einer guten Lebensqualität trotz Krankheit eines Familienmitgliedes gelingen?

**Veranstalter:** Plattform Verwaiste Eltern  
**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sigrid Pemberger-Mike  
**Termin:** 30. November, 18.30–20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** bis 25. November unter 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Was soll ich sagen...? Was kann ich tun...? – Vortrag

Hilfreiches für den Umgang mit verwaisten Eltern  
Der Tod eines Kindes verursacht im Freundes-, Verwandten- und Bekanntenkreis sehr häufig Sprachlosigkeit, Ohnmacht und Unbehagen. Angst und Unwissenheit in der Begegnung mit trauernden Eltern führen oft zu Rückzug und (scheinbarer) Teilnahmslosigkeit. Durch fachliche Hilfestellung und gemeinsamen Austausch sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie ein gemeinsamer Weg von betroffenen, verwaisten Eltern und Freunden, Bekannten, Verwandten in der Zeit nach dem Tod eines Kindes aussehen kann, welche Unterstützungsmöglichkeiten empfehlenswert sind und wie konkrete Hilfestellungen geschaffen werden können.

**Veranstalter:** Plattform Verwaiste Eltern  
**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sigrid Pemberger-Mike  
**Termin:** 18. Jänner, 18.30–20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** bis 13. Jänner unter 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Wenn Kinder sterben – Vortrag

Hilfen für den behutsamen Umgang mit betroffenen Angehörigen  
Der Tod eines Kindes stürzt die Familie in Verzweiflung und Fassungslosigkeit. Oft steht ihnen eine unsichere und schweigsame Umwelt gegenüber. Helfen wollen und nicht wissen wie, eine Sprache finden, die tröstet und nicht verletzt. Helfen, ohne aufdringlich zu wirken.

**Veranstalter:** Plattform Verwaiste Eltern  
**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Christiane Eberwein  
**Termin:** 8. Februar, 18.00–20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4

**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** bis 4. Februar unter 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

## PÄDAGOGIK

### Innere Kräfte durch Kreativität stärken – Kurs

Entspannung durch intuitives Malen  
Der Kopf wird leer, die Gedankenmühle kommt ein wenig zum Stillstand. Der kreative, innere Impuls gibt uns Kraft und stärkt uns. Gefühle fließen ohne Worte aus uns heraus, innere Weite wird wieder möglich. Es geht nicht um den künstlerischen Ausdruck, sondern um das Hier und Jetzt. Achtsamkeit und Experimentierfreude stehen im Vordergrund. Keine künstlerischen Vorerfahrungen notwendig, jede(r) kann mitmachen! Material wird zur Verfügung gestellt.

**Veranstalter:** Plattform Verwaiste Eltern  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Manuela Sattlegger  
**Termin:** 26. September, 17. und 24. Oktober, 14. November, 18.00–19.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, School of life, Pharmaziegasse 5 (1. Stock)  
**Kosten:** 50,-/Person, 90,-/Paar (inklusive Materialkosten)  
**Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> Manuela Sattlegger, 0680/2074492, manuela.sattlegger@malfreude.at, Astrid Panger, 0676/87722132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at



1. Dezember, 18.00–21.00 Uhr: Lerne die Fülle des Lebens kennen

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30 (1. Stock, Festsaal)

**Kosten:** 75,-/für die gesamte Reihe, 20,-/für den Einzeltermin

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

## BEWEGUNG

### ChiYoga – Kurzaufbau 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:** ganzjährig, 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

## GESUNDHEIT

### Entdecke deine Schöpferkraft – Workshop

In den fünf Workshops möchten wir Sie einladen, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Wir möchten Ihnen ein Werkzeug in die Hand geben, mit dem es gelingen kann, Alltagssituationen besser zu verstehen und zu bewältigen, um auf diese Weise die eigene Schöpferkraft zu entdecken.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk und Junge Kirche

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Beate Simma, Psychologin

**Termin:** 6. Oktober, 18.00–20.00 Uhr: Begegnung mit deinem Körper  
20. Oktober, 18.00–20.00 Uhr: Begegnung mit deinem inneren Kind

3. November, 18.00–20.00 Uhr: Begegnung mit dem Vater deiner Kindheit

17. November, 18.00–21.00 Uhr: Begegnung mit der Mutter deiner Kindheit



## BEWEGUNG

### Kinder Yoga – Kurs

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

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 3. Oktober, 17.00–17.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Wilsonstraße 25

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

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

### Dynamic Pilates für Teenies – Kurs

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

Dynamic Pilates ist eine aktive Form des Pilates. Mit der richtigen Atmung und der passenden Musik gelangt man in einen Flowzustand. Das ganzheitliche Training wird am Ende der Stunde mit einem Entspannungsteil abgerundet. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

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

**Termin:** ab 3. Oktober, 18.00–19.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Wilsonstraße 25

**Kosten:** 120,- für 15 Semestereinheiten

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

### Teenie Yoga – Kurs

Für Kinder von 12 bis 18 Jahren

Beim Teenie Yoga lernst du mit Hilfe deines Atems Ruhe zu finden und dich ganz auf dich und deinen Körper zu konzentrieren. Dies steigert dein Befinden und so kannst du auch Stresssituationen wie zum Beispiel 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! Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

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

**Termin:** ab 5. Oktober, 18.30–19.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Universitätsstraße 2

**Kosten:** 120,- für 15 Semestereinheiten

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

### deepWork für Teenies – Kurs

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

deepWORK™ ist die neueste Trendsportart im Group-Fitness Bereich. Ein athletisches Ganzkörpertraining, das ausgleichend auf Körper und Geist wirkt und den Prinzipien von Yin und Yang folgt.

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

**Termin:** ab 6. Oktober, 18.30–19.30 Uhr

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

**Kosten:** 120,- für 15 Semestereinheiten

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

## GESUNDHEIT

### Klangschalen für eine harmonische Entwicklung – Workshop

Für Kinder von 5 bis 11 Jahren (mit Erwachsenen)

Das Katholische Familienwerk lädt zu einem kostenlosen Schnuppernachmittag, bei dem man die Klangschalenarbeit mit Kindern kennenlernen kann. Inhalte: Umgang und die Schlagtechnik der Klangschalen; Klangspiele, um die Achtsamkeit und das Sozialverhalten zu fördern etc. Die Kinder lernen Ruhe und Entspannung kennen, da die Klangschalen auch am Körper aufgelegt werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Decke, falls möglich.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Daniela Lesjak, diplomierte Mental- und Kindermentaltrainerin

**Termin:** 29. September, 15.00–17.00 Uhr

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

**Kosten:** keine

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

## PÄDAGOGIK

### Learning Style Day – Workshop

Für Kinder von 12 bis 16 Jahren

In verschiedenen Lern-Workshops zeigen wir dir Lerntechniken und Lernstrategien, die einem individuellen Lernstil entsprechen. Die Workshops sind also genau auf jene Bereiche abgestimmt, in denen sich jemand verbessern möchte. Bewegung, Spaß und Kreativität sollen dabei nicht zu kurz kommen. Für Mittagessen ist gesorgt.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk und Junge Kirche  
**Leitung:** Karlheinz Six, Lern- und Jugendcoach,  
Melanie Reisinger, Trainerin und Lerncoach  
**Termin:** 8. Oktober, 9.00–16.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30  
(1. Stock, Festsaal)  
**Kosten:** 50,-  
**Anmeldung:** 0650/7086308, klagenfurt@lila-lerncoaching.at

## KUDELMUDEL

### 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  
**Termin:** Jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr

### **Kinder ab 4J:**

**Die Bremer Stadtmusikanten:** 15. und 22. September,  
12. Oktober  
**Rotkäppchen:** 20. und 28. Oktober, 8. November  
**Rumpelstilzchen:** 17. und 21. November, 2. und 10.  
Dezember  
**Vom Hirtenmädchen Magdalena:** 15. und 19. Dezember  
**Frau Holle:** 13., 18. und 26. Jänner, 8. Februar

### **Kinder ab 2,5 J:**

**Die drei Böckchen:** 14. und 19. September, 10. Oktober  
**Der dicke, fette Pfannkuchen:** 19. und 27. Oktober, 9.  
und 16. November  
**Die Sterntaler:** 24. November: 1., 9. und 14. Dezember  
**Flöckchen, der kleine Schneemann:** 21., 16. und 23.  
Jänner, 9. Februar

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Europahaus, Reitschulgasse 4  
**Kosten:** 9,50/Person (Märchenbühne), 7,50/Person (kleine  
Märchenbühne)  
**Anmeldung:** keine; Karten: 0677/61397972,  
office@maerchenbuehne.info,  
www.maerchenbuehne.info

### Kasperlfreunde aufgepasst!

Für Kinder ab 2 Jahren  
Im Youthpoint St. Ruprecht gibt es jeden zweiten Samstag im Mai und Juni ein Kasperltheater. Es findet bei Schlechtwetter im Jugend- und Beratungszentrum „Youth Point St. Ruprecht“ und bei Schönwetter auf der Wiese vor dem Jugendzentrum statt. Das Besondere an diesem Kasperspiel ist, dass die Geschichten auf die Bedürfnisse der ZuschauerInnen abgestimmt sind. Eine Vorstellung dauert ca. 20 Minuten. Anschließend können sich die Kinder schminken lassen.

**Veranstalter:** Youth Point St. Ruprecht, pro mente: kinder jugend  
familie GmbH  
**Termin:** 6. und 20. Oktober, 3. und 17. November, 14.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Jugend- und Beratungszentrum  
Youth Point, St. Ruprechterstr. 49  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0463/319084, birgit.ebner@promente-kijufa.at

### Familienflohmarkt für Baby- und Kindersachen

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Termin:** 16. September, 13.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, im Garten, Siebenhügelstraße 55  
**Kosten:** 10,-/5,- für Mitglieder, Tisch von EKIZ zusätzlich 2,-  
**Anmeldung:** PN via Facebook, Andrea Cechak, 0650/2602255

### Kinder tauschen ihr Spielzeug

Für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson  
Hier wird getauscht und getandelt.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak  
**Termin:** 18. November, 15.30–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** Andrea Cechak, 0650/2602255,  
hallo@ekiz-klagenfurt.at

# Für Väter



## BEWEGUNG

### Let's train our bodies!

Für Väter mit Kindern von 9 bis 13 Jahren

Habt ihr Lust, einige kraftvolle Muskelübungen mit euren Kindern auszuprobieren? Wenn ja, dann seid ihr im Jugendzentrum Youth Point St. Ruprecht richtig. Ein fitnessbegeisterter Jugendbetreuer zeigt euch Übungen für den Biceps-, Schulter-, Trizeps und Beinbereich. Nach Erlernen des richtigen Bewegungsablaufs gibt es abschließend einen kleinen Wettbewerb, bei dem jeder zeigen kann, welches Powerpaket in ihm steckt. Zudem werden euch auch Übungen für den ganzen Körper mit dem Fitnessstube gezeigt. Neben sportlichen Acts wird mit euch auch ein Fitnessdrink bzw. ein eiweißreicher Imbiss zubereitet.

**Veranstalter:** Youth Point St. Ruprecht

**Leiter:** Mag. Markus Micheler

**Termin:** 24. November, 16.15–18.15 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Jugend- und Beratungszentrum St. Ruprecht, St. Ruprechterstr. 49

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** 0463/319084, birgit.ebner@promente-kijufa.at,

## TREFFS

### PAPA Nachmittag – Treff

An diesem Nachmittag haben Väter und werdende Väter die Möglichkeit sich auszutauschen und einen entspannten Nachmittag mit oder ohne ihre Kinder bei Kaffee und Snacks zu verbringen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Stephan Karrer, Dominik Scheiring-Vogl

**Termin:** 8. Oktober, 26. November, 14.00–17.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 5,-/Familie

**Anmeldung:** keine

# Für Alle



## BEWEGUNG

### ZEN Yoga – Kurs

Für alle, die nach einem ereignisreichen Tag mit den Kindern oder im Büro ein wenig zur Ruhe kommen, sich aber dennoch körperlich betätigen wollen. Zen Yoga ist eine Kombination aus Atemübungen (Pranayama), Meditation und Bewegung (Elemente der 108 ZEN Gymnastik, des Qui Gong und des Yoga).

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Sabine Schutting, zert. ZEN Yogalehrerin/YOGATIME

**Termin:** Kurs 1: 6. September bis 11. Oktober;

Kurs 2: 25. Oktober bis 20. Dezember,

jeweils 19.00–20.15 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 82,-

**Anmeldung:** Sabine Schutting, 0699/10700112, info@yogatime.at

## 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

**Stadt:** Lidmanskýgasse 20, Montag 9.00–11.00 Uhr

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

**Waidmannsdorf:** Ferdinand-Seeland-Straße 16,

Dienstag 14.00–16.00 Uhr

**Welzenegg:** Rilkestraße 1, Donnerstag 14.00–16.00 Uhr

### Elternberatung – Extremismus:

Information und Beratung für Eltern und Angehörige zum Thema Extremismus und Radikalismus. Wer mit seinem Kind mit diesem Thema konfrontiert ist und sich und sein Kind vor Übergriffen schützen möchte, kann hier Hilfe und eine Beratung bekommen.

**Veranstalter:** kinder jugend familie GmbH

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Birgit Ebner

**Termine:** nach Vereinbarung

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Youthpoint St. Ruprecht,  
St. Ruprechterstr. 49

**Anmeldung:** 0463/319084, birgit.ebner@promente-kijufa.at

### 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:** 263,- für 3 Elterngespräche und 14 Kindertreffen

**Anmeldung:** 0463/5877 2441, 0676/87722441, www.rainbows.at,  
rainbows@kath-kirche-kaernten.at

## GESUNDHEIT

### Notfallmamas! Wenn Kinder erkranken!

...und Mamas und Papas berufstätig sind, stellt sich oft die Frage: Wer betreut das erkrankte Kind zu Hause? Aber auch die Tatsache, dass Kinder bei Erkrankung zu Hause bleiben wollen, eine extra Portion Zuwendung und Pflege benötigen, stellt berufstätige Eltern immer wieder vor neue Herausforderungen. Daher hat der Verein KiB children care eine „Notfallmama“ für die Betreuung zu Hause eingerichtet. Diese Pflegekraft ist Tag und Nacht erreichbar und kommt bei Anruf direkt ins Haus. Tel: 0664/6203040.

**Veranstalter:** KiB children care, Verein rund ums erkrankte Kind

**Ort:** 4841 Ungenach 51

**Anmeldung:** 0664/6203040, www.kib.or.at

### 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

**Termin:** Nach individueller Terminvereinbarung

**Kosten:** Kostenfrei für KGKK-Versicherte

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

### Zahngesundheitsvorsorge

Zahngesundheit entsteht bereits in der Schwangerschaft bei der werdenden Mutter. Spätestens sobald der erste Milchzahn beim Säugling durchbricht, sollte mit der täglichen Mundhygiene

begonnen werden. Karies ist heute vermeidbar und die richtige Zahngesundheitsvorsorge unterstützt Eltern, Kinder und Jugendliche in der richtigen Pflege. Ob es Hilfestellungen für das richtige Zähneputzen oder die richtige Mundhygiene bei festsitzender Zahnregulierung, Probleme mit dem Zahnfleisch oder Kieferknochen, Zahnfleischbluten, Entzündungen oder einfach nur der Wunsch nach mehr Wissen zu aktuellen Mundhygienetrends sind: die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet kostenfrei Zahngesundheitsberatung an. Individuell wird für Eltern, Kinder und Jugendliche je nach Alter, Krankheitsbild oder Motorik ein eigenes Mundhygienekonzept erstellt.

**Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse  
**Leitung:** Zahnprophylaxeassistentinnen der Kärntner Gebietskrankenkasse  
**Termin:** nach Vereinbarung  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Kärntner Gebietskrankenkasse Klagenfurt, Kempfstraße 8  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** 050 5855 5066

### Erkältungsprophylaxe mit ätherischen Ölen und Hydrolaten – Seminar

Ätherische Öle und Hydrolate bieten eine effiziente Unterstützung zur Vorbeugung von Erkältungserkrankungen, besonders in der kalten Jahreszeit. Die Vielzahl der wirksamen Inhaltsstoffe ätherischer Öle können sowohl bestehende Symptome bei Erkältungen durch ihre antibakterielle, antivirale, immunstärkende und schleimlösende Wirkung lindern, als auch Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus mobilisieren.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Barbara Schmölder, DGKS und Dipl. Aromapraktikerin  
**Termin:** 16. September, 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** 9560 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 99,- inkl. 10% Ust.  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

### Klangschalen für eine harmonische Entwicklung – Workshop

Das Katholische Familienwerk lädt zu einem kostenlosen Schnuppernachmittag, bei dem man die Klangschalenarbeit mit Kindern kennen lernen kann. Inhalte: Umgang und die Schlagtechnik der Klangschalen, Klangspiele, um die Achtsamkeit und das Sozialverhalten zu fördern etc. Die Kinder lernen Ruhe und Entspannung kennen, da die Klangschalen auch am Körper aufgelegt werden. Alter der Kinder: 5 bis 11 Jahre. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Decke, falls möglich.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Leitung:** Daniela Lesjak, diplomierte Mental- und Kindermentaltrainerin

**Termin:** 29. September, 15.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

### „Mein Kind hat Autismus! Bitte was?“ – Workshop

Für Eltern und Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS). Die Diagnose „Autismus“ beim eigenen Kind wirft sehr viele Fragen auf. Unsicherheit, Schuldgefühle und Ratlosigkeit können die Situation belasten. Anfangs unverständliche Verhaltensweisen und Entwicklungsprobleme des Kindes können zwar nun durch die Diagnose zugeordnet werden, bedürfen aber einer Erklärung der Zusammenhänge und Hintergründe. Dieser Workshop soll Eltern und Angehörigen Verständnis und grundlegendes Wissen rund um das Thema ASS vermitteln.

**Veranstalter:** Heilpädagogische Praxis sonnenblau  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Christin Einsiedler, Mag.<sup>a</sup> Silke Karolina Saurer, Pädagoginnen und Special Trainer für Menschen mit Autismus  
**Termin:** ab Oktober, Termine auf Anfrage  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Heilpädagogische Praxis sonnenblau, Röschwiesenweg 1  
**Kosten:** 45,-/Person; 60,-/Elternpaar  
**Anmeldung:** 0676/9336300, praxis@sonnenblau.at, www.sonnenblau.at

### Sozialkompetenz-Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS) – Kurs

Sozialverhalten ist das Verhalten, das auf andere Menschen gerichtet ist. Wie man sich einem anderen Menschen gegenüber verhält, hängt stark davon ab, ob man die sozialen Regeln einer Gemeinschaft kennt und einhalten will. Es hängt jedoch auch davon ab, ob man die Gefühle des anderen richtig versteht. Menschen mit ASS lernen soziales Verhalten nicht nebenbei wie Menschen ohne ASS. Darum ist es sinnvoll, es in einem speziellen Rahmen zu trainieren. In kleinen aufeinander aufbauenden Schritten soll soziales Verhalten verstehbar und anwendbar gemacht werden.

**Veranstalter:** Heilpädagogische Praxis sonnenblau  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Christin Einsiedler, Mag.<sup>a</sup> Silke Karolina Saurer, Pädagoginnen und Special Trainer für Menschen mit Autismus  
**Termin:** ab Oktober, 10x2 Stunden, 2 Elternabende, Termine auf Anfrage  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Heilpädagogische Praxis sonnenblau, Röschwiesenweg 1  
**Kosten:** auf Anfrage  
**Anmeldung:** 0676/9336300, praxis@sonnenblau.at, www.sonnenblau.at

## Essstörungen

Für Eltern und Angehörige  
Wie äußert sich eine Essstörung? Was kann dagegen unternommen werden? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Kostenlose Information im Mädchenzentrum.

**Veranstalter:** Mädchenzentrum Klagenfurt  
**Leitung:** Christina Valentini-Strojnik  
**Termin:** Für Eltern: 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember, 9. Jänner, 6. Februar  
Für Betroffene: 4. Oktober, 8. November, 6. Dezember, 10. Jänner, 7. Februar  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Mädchenzentrum, Karfreitstraße 8/2  
**Anmeldung:** 0463/508821, valentini@maedchenzentrum.at

## Raucherentwöhnung für Erwachsene und Jugendliche

Alles kann man lernen – auch das Nichtrauchen! Die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet Unterstützung beim Rauchstopp. In den 6 Wochen dauernden Gruppenkursen werden die drei Schritte „Vorbereitung auf den Rauchstopp“, „Konsumbeendigung“ und „Rauchfrei bleiben“ durchlaufen. Vor und nach dem Rauchstopp wird eine Kohlenmonoxidmessung durchgeführt.

**Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse  
**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Kessler, Dr.<sup>in</sup> Silvia Wieser-Mitzner  
**Termin:** 5. Oktober, 14.00–16.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8  
**Kosten:** 30,-  
**Anmeldung:** Bei der Raucher-Helpline der Kärntner Gebietskrankenkasse unter 050 5855 6000, raucherhelpline@kgkk.at.

## Natürliche Alternativen zur Stärkung des Immunsystems in der Aromatherapie – Workshop

Grundlagen der Aromatherapie, Qualitätsunterschiede, Destillation, Vorstellung verschiedener Öle für unterschiedliche Krankheitsbilder, individuelles Eingehen auf die Thematiken der TeilnehmerInnen, Herstellen von Zäpfchen, Kapseln, Wickeln....

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Claudia Hametner, zertifizierte Aromatologin  
**Termin:** 29. Oktober, 9.00–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 30,- inkl. Script und kleines Startpaket  
**Anmeldung:** Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Autismusspektrumstörung – Seminar

Menschen mit Asperger-Syndrom bzw. „High Functioning“ Autismus stellen ihre Umgebung immer wieder vor ein Rätsel: Wie können

Betroffene neben ihren guten intellektuellen Fähigkeiten und außergewöhnlichen Stärken solche Schwierigkeiten in vermeintlich banalen Alltagssituationen haben? Betroffene haben oft einen perfekten Wortschatz und eine unauffällige Satzbildung, zeigen aber massive Schwierigkeiten in der „Pragmatik“ der Kommunikation. Obwohl das Asperger-Syndrom immer mehr zur „Modediagnose“ wird, besteht vielfach Unsicherheit bezüglich Differential-Diagnostik und Management – die Betroffenen werden daher oft „weiter geschickt“. Im Seminar soll praxisnahes Hintergrundwissen zum Asperger-Syndrom als Teil des Autismus-Spektrums vermittelt werden und psychoedukative sowie therapeutische Möglichkeiten aufgezeigt werden.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Kathrin Hippler  
**Termin:** 3. bis 5. November, 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** 9065 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 385,- inkl. 10% Ust.  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

## NATÜRLICH EINCREMEN – Elternworkshop

Naturkosmetik! Pflegender Kräuterbalsam für den Körper, eine sanfte Gesichtereinigung und eine wohltuende Gesichtscrème. Ganz individuell auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Heike Kern, med. Masseurin, Kräuterfachfrau, Dipl. Bach-Blütenberaterin  
**Termin:** 3. Februar, 19.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 36,- inkl. Material  
**Anmeldung:** 0664/4283574

## KUDELMUDEL

### Kuschelige Herbstfiguren und gruselige Halloween-Deko mit der Nadel gefilzt – Workshop

Nadelfilzen für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse und Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Es entstehen: Ein gefilterter Igel zum Spielen und Kuscheln, Mäuse, Kürbisse, Kastanien, Fliegenpilze als Herbstdekoration oder gruseliger Schmuck für Halloween in Form von Spinnen und Geistern.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Karin Müllner, Hobbykünstlerin und Filzbuchautorin  
**Termin:** 17. September, 9.00–13.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 26,-/20,- für Mitglieder, exkl. 6,- Material/Person  
**Anmeldung:** Karin Glaser, 0650/3802112; Karin Müllner, 0676/4102893

# PÄDAGOGIK

## Neu: Family Support – Kompaktkurs

Eltern oder wichtige Bezugspersonen wählen Themen aus dem Grund- bzw. Aufbaukurs individuell nach ihren Bedürfnissen aus.

**Veranstalter:** Family Support–gemeinsam für ein liebevolles Miteinander

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Irmgard Ebenberger, Family Support Trainerin, Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin

**Termin:** 2x3 Stunden nach persönlicher Terminvereinbarung

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, bei ihnen zu Hause oder in der Pfarre St. Josef/Siebenhügel

**Kosten:** 80,-/Kurs (gefördert vom BM), inkl. umfangreicher Unterlagen

**Anmeldung:** 0664/73590936, irmgard.ebenberger@aon.at, www.familien-coach.at

## Ich schreibe – „Mama/Papa, erzähl mir, wie war das damals so...“ – Seminar

Für Eltern und alle Interessierte

Eine Biografie schreiben oder sie für jemanden verfassen, Tagebuch schreiben, alte Fotos sammeln und in Buchform bringen. In diesem Schreibseminar mit praktischen Tipps und Tricks für das Verfassen der Lebenserinnerungen kann das Handwerkzeug dazu erlernt werden. Lassen Sie sich auf eine Reise in die Vergangenheit ein! Schreiben Sie die Geschichte ihrer Familie auf! Es lohnt sich, auch die vielen kleinen, lustigen und alltäglichen Familienerlebnisse festzuhalten.

**Veranstalter:** Eltern–Kind–Zentrum

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Springer, „Die Biografin“

**Termin:** 5., 12. und 19. September, 18.00–21.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern–Kind–Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 99,-/89,- für Mitglieder

**Anmeldung:** Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz.at

## „Eltern werden ist nicht schwer...“ – Vortrag

Der Wert der Kindheit an sich ist unbezahlbar! Wir laden zu einer kleinen Reihe über verschiedene Erziehungsthemen.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Referentin:** Tamara Anna Hölzsauer, Psychosoziale Beratung–Erzählkunst–Forumtheater

**Termin:** 19. September, 19.00 Uhr: Was Kinder wirklich brauchen! Was brauchen Kinder um eigenständig, dem Leben zugewandt und mitfühlend zu sein? 17. Oktober, 19.00 Uhr: Starke Eltern–Starke Kids! Was brauchen Eltern, neben all den Anforderungen im Beruf und den Unsicherheiten als Mutter & Vater? 14. November,

19.00 Uhr: Sensible Phasen in der Entwicklung! Gibt es einen Plan? Was sind sensible Phasen, und wie können wir sie nützen?

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

**Kosten:** freiwillige Spende

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

## Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation – Seminar

Sie haben ein Einführungsseminar in GfK (oder auch mehr) absolviert und möchten sich in dieses Thema vertiefen? Sie möchten die gewaltfreie Sprache und Haltung in Ihrem Umfeld (beruflich und privat) leben? Dann sind Sie herzlich zu diesem Vertiefungsseminar eingeladen!

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Gabriele Gößnitzer–Gharabaghi

**Termin:** 20. und 21. September, 9.00–17.00 Uhr

**Ort:** 9065 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1

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

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

## Biografiearbeit – Seminar

Biografiearbeit ist keine Therapie und kann daher von unterschiedlichen Berufsgruppen angeboten werden. Wer sich dafür interessiert, sollte sich mit dem Thema aber näher beschäftigen und im Anschluss klären, ob das Zeitbudget für eine solche Begleitung ausreicht. Der eigenen Biografie Aufmerksamkeit zu schenken lohnt sich auf jeden Fall. Malutensilien, Magazine, Wolle, Stoffreste, Scheren, Klebstoff, etc. mitbringen

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Belinda Mikosz

**Termin:** 3. und 4. Oktober, 9.00–17.00 Uhr

**Ort:** 9065 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1

**Kosten:** 319,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

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

## Du zuerst – So hast du Kraft für dich und andere! – Seminar

Was tun, wenn man selbst merkt, dass die Kraft ausgeht? In dieser Weiterbildung werden verschiedene Methoden angeboten, rechtzeitig für sich selbst und damit auch für die Arbeit mit Menschen zu sorgen. Schwerpunkt in diesen beiden Tagen wird die Selbsterfahrung sein, auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen wird eingegangen.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Dipl. Päd.<sup>in</sup> Erika Hütter, Dipl. Päd.<sup>in</sup> Nina Riess

**Termin:** 14. und 15. Oktober, 9.00–18.00 Uhr

**Ort:** 9065 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 264,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Wenn die Sinne gut zusammenspielen...

Wenn die sogenannte „sensorische Integration“, das Ordnen und Verarbeiten sinnlicher Eindrücke, nicht ausreichend gut funktioniert, kommt es zu Wahrnehmungsdefiziten. Diese können sich u.a. in Problemen mit dem Gleichgewicht, Ungeschicklichkeit oder Vermeidungsverhalten äußern, aber auch in unvermuteten Wutausbrüchen zeigen.

Die genannten Verhaltensweisen können gepaart mit Unverständnis seitens der Erwachsenen die Entwicklung eines guten Selbstwertgefühls erschweren.

Im Seminar wollen wir uns dem Erkennen der dahinterliegenden Bedürfnisse und dem Setzen entsprechend sinnvoller Spür- und Bewegungsangebote widmen. Die Kinder können auf diese Weise konstruktive Wege im Umgang mit ihren Impulsen finden und die Brücke zu Lernfähigkeit, sozialem Verhalten und gesundem Selbstwert wird gestärkt.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Lohinger  
**Termin:** 14. bis 16. Oktober; Freitag 14.00-18.00 Uhr,  
Samstag 9.00-17.00 Uhr, Sonntag 9.00-13.00 Uhr  
**Ort:** 9065 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 231,- inkl. 10% Ust.  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Spieglein, Spieglein an der Wand... –

#### Wie beeinflussen Medien die Lebenswelt unserer Kinder? – Vortrag

In diesem Vortrag geht es um Inhalte und Bilder, mit denen unsere Kinder und Jugendlichen tagtäglich durch Medien konfrontiert werden. Es soll dabei herausgefiltert werden, welchen Einfluss dies auf die Eigenwahrnehmung und Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat und wie man damit umgehen kann.

**Veranstalter:** Mädchenzentrum Klagenfurt  
**Referentin:** Christina Valentini-Strojnik  
**Termin:** 17. Oktober, 18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Mädchenzentrum Klagenfurt,  
Karfreitstr. 8/2. Stock  
**Anmeldung:** 0463/508821, office@maedchenzentrum.at

### Mobbing und Gewalt – Schluss damit! – Seminar

Mobbing und Gewalt sind häufige Phänomene in der psychosozialen Arbeit und sie haben tiefgreifende, psychische Folgen. Es kann uns hilf- und sprachlos machen, dies zu erleben

oder zu beobachten. Aggression aber steckt in jedem Menschen und so ist die Frage nach dem Umgang mit diesen Phänomenen zentral in jeder pädagogischen/psychosozialen Arbeit. Es ist wichtig ein „Handwerkszeug“ zur Intervention zu haben, um nicht „wegschauen“ zu müssen. Vielleicht sprechen wir nicht immer von „Mobbing“, aber wir alle kennen Situationen im beruflichen Kontext, wo andere gepiesackt, ausgegrenzt, von wichtigen Informationen ferngehalten oder gar „rausgeekelt“ werden. Dieses Seminar soll Sie stärken, Gewalt und Mobbing entgegenzutreten zu können.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Verena Buxbaum, MSc  
**Termin:** 20. und 21. Oktober, 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** 9065 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 286,- inkl. 10% Ust.  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Family Support – Basisworkshop

Eltern, Großeltern und PädagogInnen bekommen Unterstützung und Stärkung für ihre verantwortungsvolle Erziehungsaufgabe. Wir üben eine von Wertschätzung geprägte Kommunikation, die Tugenden benennt und Stärken fördert. Einfache Regeln und klare Strukturen tragen zusätzlich zu einem beglückenden und harmonischen Zusammenleben bei.

**Veranstalter:** Verein Family Support  
**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Irmgard Ebenberger, Familiencoach,  
Family Support Trainerin, Psychologin  
**Termin:** 29. Oktober: Meine Familie und ich  
5. November: Was beinhaltet liebevolle Erziehung?  
12. November: Kontraproduktive Handlungsmuster erkennen  
26. November: Umgang mit Problemverhalten  
9.00–11.00, Kinderbetreuung wird organisiert  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Pfarrzentrum St. Josef,  
Siebenhügelstraße 64  
**Kosten:** 40,- inkl. Elternhandbuch, gefördert vom  
Bundesministerium für Familie und Jugend  
**Anmeldung:** irmgard.ebenberger@aon.at, 0664/73590936,  
www.familien-coach.at, www.family-support.net

### Was macht das Leben aus? Wie lerne ich Beziehung? – Vortrag

Vortrag: Als Psychologin steht man vor der Herausforderung, die Inhalte der Philosophie mit den Tatsachen der Biologie und Medizin zu vereinen. Ziel ist immer, die Beziehungsfähigkeit mit der Frage „wie kann ich fühlen was ich denke, wie kann ich schätzen was ich habe, was ich bin“ zu stärken. Hierfür lohnt es sich zu überlegen was ist der Mensch, was treibt ihn an und welche Bedeutung hat hierfür Glaube, Sex und Geld.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Referent:** Dr. Georg Fraberger  
**Termin:** 10. November, 19.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Akademie de La Tour,  
Harbacherstr. 70  
**Kosten:** 15,- inkl. 10% Ust.  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Ziel setzen – Ziel erreichen! – Seminar

Viel Wissen und gute Zeugnisse allein helfen oft nicht, wenn es darum geht durchzuhalten und anderen Menschen mitzuteilen, was man möchte. Schuld, Scham, Trauer oder Ärger stehen harmonischen Tagesabläufen im Weg. Dieses Seminar besteht aus Überlegungen und praktischen Übungen in denen gelernt wird, wie sich Hoffnung anfühlt, wie man mit Angst, Verlust und Ärger umgehen kann, um dem Stress des Alltags widerstehen zu können.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Dr. Georg Fraberger  
**Termin:** 11. November, 9.00–19.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Akademie de La Tour,  
Harbacherstr. 70  
**Kosten:** 264,- inkl. 10% Ust.  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Kopfautobahn trifft Herzensweg – Seminar

„Ich muss mit dir reden.“ Für viele klingt dieser Satz eher nach einer Drohung als nach einem Angebot zur Beziehung. Seltsam: Obwohl es kaum etwas gibt, wonach wir uns mehr sehnen als nach einem guten Gespräch, trauen wir uns kaum zu, ein solches „gutes Gespräch“ bewusst zu initiieren – vor allem dann, wenn es um Wesentliches, um Klärungen oder Konflikte, um Themen abseits der Oberfläche geht. Gute Gespräche gestalten: Was können wir dazu beitragen, um aus dem Austausch von Gedanken ein gemeinsames „Denken in Echtzeit“ entstehen zu lassen, ein zugewandtes, bejahendes Denken mit offenem Ausgang, im Geist der Neugier? Und was geschieht, wenn wir eine erkundende Haltung im Gespräch üben und sie uns dann grundsätzlich zu eigen machen, da, wo es um die Beziehung zu uns selbst und zu anderen geht? In diesem Seminar gehen wir besonders auf die Anwendbarkeit im pflegerischen Kontext ein und vergleichen Validation, Mäeutik (C. van der Kooij) und die dialogische Haltung nach Bohm und Buber.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Barbara Pachl-Eberhart, Ulrich Reinhaller  
**Termin:** 14. und 15. November, 9.30–20.30 Uhr und  
9.30–18.00 Uhr  
**Ort:** 9065 Feldkirchen, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 385,- inkl. 10% Ust.

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

### Unsere Stimme – Seminar

Wir brauchen sie täglich im Alltag, im Beruf, in wichtigen Situationen, wo es heißt, andere zu überzeugen – unsere Stimme! Um sie richtig einzusetzen und auch gesund zu erhalten bis ins hohe Alter, bedarf es wichtiger Techniken. Das Know-How darüber erfahren Sie hier!

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Martina Zahn  
**Termin:** 18. und 19. November, 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** wird noch bekanntgegeben  
**Kosten:** 198,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Pajancic, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Lehrgang zur Kindergartenassistenz und Tagesmutter/-vater – Ausbildung

Die Ausbildung entspricht dem aktuellen Kärntner Kinderbetreuungsgesetz.

**Veranstalter:** Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch  
**Leitung:** Andrea Hölzl  
**Termin:** Jänner  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Bildungsforum Institut  
Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6  
**Kosten:** 2.685,- (plus Prüfungsgebühr: 198,-)  
**Anmeldung:** 0463/509509

## Treff

### Oma-Opa-Enkerl-Treff – offener Treff

Spiel und Spaß bei Mitmachliedern und einfachen Tänzen!  
Wir erleben einen bewegten Vormittag für Klein und Groß,  
für Junge und Junggebliebene.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sylvia Raninger, Karin Glaser  
**Termin:** 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember, 14. Jänner,  
4. Februar, 9.30–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,-/Familie  
**Anmeldung:** 0650/3802112 und im Seniorenbüro 0463/537 2753

# Weihnachtsspecial

## KUDELUMUDEL

**Gemeinsames weihnachtliches Filzen mit der Nadel!** – Workshop  
Nadelfilzen für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse und Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Krippenfiguren, Weihnachtswichtel, Schneemänner, Advent- und Türkränze, kleine weihnachtliche Geschenke und vieles mehr mit Wolle und Nadel gezaubert.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Karin Müllner, Hobbykünstlerin und Filzbuchautorin  
**Termin:** 19. November, 9.00–13.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 26,-/20,- für Mitglieder, exkl. 6,- Material/Person  
**Anmeldung:** Karin Glaser, 0650/3802112; Karin Müllner, 0676/4102893

## TREFFS

### Kirchenkinder Babytreff – Treff

Offene Gruppe mit Kindern von 0 bis 5 Jahren  
Die Treffen finden jeden 2. Donnerstag statt. In den Wintermonaten treffen wir uns in der Dompfarre, im Spielzimmer mit einem 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!

**Veranstalter:** Klagenfurt-Dom  
**Leitung:** Virgolini Marina–Anna, Jannine Grangl, Claudia Tripold  
**Termin:** 14-tägig; Specials: 14.9. Ausflug Bauernhof, 22.9. Erntedankfest, 28.9. Ausflug Bauernhof, 6. und 20.10., 3.11. Einstimmung auf Sankt Martin, 6.11. Laternenfest, 17.11. Adventkranzbinden, 27.11. Basteln und Kasperle, 4.12. Nicolofeier, 11.12. Basteln und Kasperle und 18.12. Basteln und Kasperle  
12. und 26.01., 9.2. und 23.2., jeweils 15.00–17.00 Uhr

Das Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee und StR<sup>in</sup> Ruth Feistritzer laden Sie, gemeinsam mit Bürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz, herzlich ein!



## DIGITALE HYSTERIE

**Warum Computer unsere Kinder weder krank noch dumm machen.**

Vortrag von Dr. Georg Milzner

**Mittwoch, 12. Oktober, 19.00 Uhr**  
**Europahaus Klagenfurt, Reitschulgasse 4**  
**Anmeldung erforderlich: 0463 537 4681**

**Georg Milzner**, Autor des gleichnamigen Buches, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Medienkonsum und informiert über Kompetenzen, die Kinder und Jugendliche heute brauchen, um in der digitalen Welt zurechtzukommen. Ohne starre Verbote gemeinsam einen angemessenen Umgang mit den neuen Medien erarbeiten – das schweißt Familien zusammen und macht Kinder und Jugendliche kompetent und zukunftsfähig.



© Rita Horrado

**4EVER YOUNG**  
Gesundheitliche Kommunikation & Gesundheit

**SuperKids**  
Steht zur Verfügung der  
Kindersportart in Kärnten

**Rainbow**  
Kärnten

**HK**  
Integrative Kärnten  
Kultur & Wirtschaft

**KinderKompass**  
Gesundheit von Kopf bis Bein

**PROJEKT  
GRUPPE  
FRAUEN**

**Aktivraum  
KINDERLEBEN**

**Shiatsu  
Evelyn  
Eberhardt**

**familien<sup>V</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband

**PROJEKT  
GRUPPE  
FRAUEN**

**Richtig essen  
von Anfang an**

die kärntner  
**volkshochschulen**

**Berufs- und Bildungs-  
orientierung Kärnten**

**Lasst  
mir  
Zeit**  
Hat die Bedeutung der Natur gelernt



**KLAGENFURT**  
AM WÖRTHERSEE