

BABYMAMAS - DER Newsletter für Eltern mit Baby in Wien

BABYMAMAS AKTIV WOCHEN

VON 11.9. BIS 22.9.2017

*SUPER INFOS FÜR DIE URBANE MAMA,
DAMIT SIE IN DER KARENZZEIT NICHT
ZUHAUSE VERSAUERN MUSS.*

www.babymamas.at



Liebe Babymama! Lieber Babypapa!

Niemand muss in der Karenzzeit zuhause versauern, denn wir starten mit den Babymamas Aktiv Wochen in den Herbst. Gemeinsam mit vielen Mama-Baby-Kursanbieterinnen haben wir ein umfangreiches Programm für euch zusammengestellt, wo ihr kostenlos bzw. günstig in den vielen Kursen schnuppern könnt. Die Babymamas Aktiv Wochen laufen von 11.9. bis 22.9.2017.

**Schaut euch das Kursprogramm durch.
Es ist sicher etwas für euch dabei!**

Natürlich sind auch Papas angesprochen und herzlich eingeladen das eine oder andere Kursangebot auszuprobieren.

Anmeldung erforderlich

Bitte beachtet die Anmeldemodalitäten für die Kurse und meldet euch entsprechend an. Da die Anzahl der Plätze in den Kursen meist begrenzt ist, meldet euch bitte nur an, wenn ihr wirklich kommt bzw. meldet euch ab, wenn ihr doch nicht kommt, sodass eine andere Babymamas Chance auf den Kursplatz hat.

www.babymamas.at



Vielen Dank an alle Teilnehmer

bfamily



BUNTRAUM
inspirierend fabulierende Mama

FIT MIT PATRICIA
Trageberatung & Fitness mit | ohne | für Kinder

FEELGOODSTUDIO
Your Place for Yoga & Holistic Health

laufmamalauf
Wir lieben unser L U V U L E E s Leben.

**ElternKind
Freiraum**
BEGLEITUNG FÜR MENSCHEN
IN ALLEN LEBENSLAGEN

SDS Gesundheitszentrum
am St. Josef-Krankenhaus

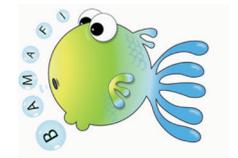
Brigitta Friedl
Cornelia Auernigg



KIND & KEGEL



LiKi-Sports
Spiel, Spaß & Sport



Marlies Musiziert...

DIE MAMALOGIN

NANAYA

WERTSCHÄTZUNGSZONE
BERATUNG - COACHING - TRAINING

RUNNING CLINIC

Roswitha Bory
HEILMASSEURIN

**TIERISCHER
Kreativ
GARTEN**
Lass deine Kreativität an die frische Luft!

SCHATZKISTE
am Augarten

mamaFIT
nature.fitness.fun.



ELTERN-KIND-FORUM
kommunikations
Spielzentrum
SANI
Säbina Niederhuber

bfamily

Bei bfamily kannst du auf unkomplizierte Art und Weise Gleichgesinnte kennenlernen. Es wird ein vielfältiges Programm geboten für Erwachsene als auch Babys und Kinder. Auch in englischer Sprache.

Angebot: Schnuppere in alle Kurse von bfamily für nur 5 Euro!

Kursbeschreibung: Details zu den Kursen findest du auf der bfamily Website.

Zum **Stundenplan** hier entlang
<http://www.bfamily.at/index.php/de/kalender.html>

Kosten: 5 Euro pro Kurs für den gesamten Zeitraum (11.9.-22.9.) nach vorheriger Anmeldung, solange es freie Plätze gibt. Bei anschließender Kursbuchung werden natürlich die 5 Euro gutgeschrieben.

Kontakt & Anmeldung: email an beate@bfamily.at oder telefonisch unter 0699 11683268 mit dem Codewort BABYMAMAS

Kursort: Q 19, Kursraum Ida, Grinzingerstr. 112, 1190 Wien

www.bfamily.at

Biolino

Im Biolino Institut findest du seit 2014 ein vielfältiges Programm für Kinder und Erwachsene von 0 – 99 Jahren. Als erstes biologisches Eltern-Kind-Institut mit Baby-Café in Wien, legen wir größten Wert auf Nachhaltigkeit, Bindungsorientierung und altersgerechte Angebote. In allen Biolino Spielgruppen werden du und dein Kind von liebevollen Pädagoginnen begleitet. Schon die Aller kleinsten können sich in den verschiedenen Spielgruppen wie dem Baby-Atelier, der Bewegungswelt, dem Baby-Klangraum, der English-Playgroup, der Kinderspaß- oder der Plauderherzen-Gruppe ausprobieren. Aber auch kunterbunte biologische Kindergeburtstage, vielfältige Kurse für Erwachsene und Angebote zur Elternbildung findest du bei uns.

Angebot 1: Schnuppere in allen Kursen von Biolino günstiger

Das gesamte Kursangebot findest du direkt auf der Website <https://www.biolino.at/> die Anmeldung für Babymamas erfolgt im Menüpunkt „Babymamas“

Kosten: Als Babymama schnupperst du für 9 Euro statt 15 Euro pro Kurs für den gesamten Zeitraum, solange es freie Plätze gibt.

Angebot 2: Feiere den 1. Geburtstag deines Kindes zum Spezialpreis

Der 1. Geburtstag deines Kindes ist etwas ganz besonders. Feiere ihn in einer gemütlichen Babymamas Runde im Biolino Institut. An der Mini-Geburtstagstafel mit Bio-Bambus Geschirr haben 10 Kinder Platz. Gespielt wird in unserer Mini-Spiellandschaft mit beheiztem Boden, weichen Matten, Kriechtunnel, Pikler Boden uvm.

Kosten: Als Babymama feierst du 3 Stunden lang zum Sonderpreis von 160,- statt 175,-. Einfach bei der Anfrage per Mail an offic@biolino.at das Codewort „Babymama“ bekannt geben.

Angebot 3: Baby-Cafe im Biolino

Andere Mamas und Papas treffen, gemeinsam plaudern und wenn du Lust hast einem Vortrag lauschen oder bei einem Workshop mitmachen. Bei richtig gutem Fair-Trade-Kaffee und leckerem Bio-Gugelhupf kannst du dich entspannt zurücklehnen und deinem Kind beim Spielen in den übersichtlichen, kindersicheren Räumlichkeiten zusehen. Termine für September noch nicht bekannt Mehr findest du hier <https://www.biolino.at/baby-cafe/>

Kosten: Eintritt ins Baby-Café um 5 Euro. Du bekommst einen Gutschein in Höhe von 5 Euro für deinen nächsten Besuch oder eine anderes Angebot im Biolino.

Kontakt & Anmeldung: Direkt auf der Biolino Website im Menüpunkt „Babymamas“.

Kursort: Sandwirtgasse 13/12, 1060 Wien

www.biolino.at

Buntraum – Spielraum nach Emmi Pikler

Der Spielraum bietet für Kinder ab 7 Monaten die Möglichkeit, sich frei und unbefangen zu bewegen, sich selbst oder Spielmaterialien zu entdecken, den eigenen Körper zu spüren ohne Ablenkung, ohne Unterbrechung ganz zu versinken und sich im Spiel zu verlieren.

Angebot:

Schnuppere kostenlos im Spielraum an zwei Tagen

Termine & Kursorte:

12.9.2017 von 10-11:30 Uhr im Wohnprojekt Wien, Krakauer Straße 19, 1020 Wien

&

15.9.2017 von 9:30 – 10:45 Uhr in der Schatzkiste am Augarten, 1020 Wien

Preis: kostenlos

Kontakt & Anmeldung:

Anmeldung per email an Nadine hilmar@buntraum.at mit Codewort BABYMAMAS

www.buntraum.at



Feel Good Studio

Ein Ort zum Wohlfühlen in 1040 & 1070 Wien! Hier wird Wohlfühlen für alle Angeboten, insbesondere für Schwangere, Mamas und ihr Babies, Kinder und Familien.

Als Zentrum für Gesundheitserhaltung sind wir der Spezialist für Yoga und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Wien und bieten ein breites Spektrum an Gruppenstunden und Behandlungen an.

Angebot: Schnuppere kostenlos in allen Kursen des Feelgoodstudios (beide Standorte und auch gerne mal ohne Kinder in eine der täglichen Yogaeinheiten.)

Eine Übersicht der Mama & Baby-Kurse in 1040 Wien:

Yoga für Schwangere am Montag, 11.09/18.09 um 17.00 Uhr

Rückbildungsballett am Montag, 11.09/18.09 um 9.30 Uhr

Balletmama & Tanzmäuse am Montag, 11.09/18.09 um 11.00 Uhr und Mittwoch, 13.09/20.09 um 15.30 Uhr

Kinderyoga am Dienstag 12.09/19.09 um 15.00 3-5J. / um 16.00 Uhr 5-9 J.

Familienyoga am Sonntag 17.09 um 15.30 Uhr

Eine Übersicht der Mama & Baby-Kurse in 1070 Wien:

Yoga für Schwangere am Montag, 11.09/18.09 um 11.00 Uhr, am Dienstag 12.09/19.09 um 16.00 Uhr und am Donnerstag, 14.09/21.09 um 17.00 Uhr

Rückbildung am Dienstag 12.09/19.09 um 14.00 Uhr und am Donnerstag, 14.09/21.09 um 11.00 Uhr

Mama Baby Yoga (Pre-Kabbel) am Montag, 11.09/18.09 um 9:30 Uhr

Mama Baby Yoga (Krabbel) am Donnerstag, 14.09/21.09 um 9.30 Uhr

Kinderyoga 3-6 Jahre am Montag, 11.09/18.09 um 15.00

Eine genaue Kursbeschreibung findest du direkt auf der Website <http://www.feelgoodstudio.at/>

Preis: kostenlos (beide Standorte und auch gerne mal ohne Kinder in eine der täglichen Yogaeinheiten!)

Kontakt & Anmeldung: per mail an info@feelgoodstudio.at mit dem Codewort BABYMAMAS

Kursorte: Burggasse 31, Innenhof, 1070 Wien oder Paulanergasse 13, 2. Stock, Loft; Baby-Drive-In Waaggasse 6, 1040 Wien

www.feelgoodstudio.at

Fit mit Patricia

Ob PreKanga, Tsar (aktive Regeneration), KangaBurn, Zumba, Eltern-Kind-Turnen, Fitness, Laufen, Kampfsport, Pilates, Rückenfitness, Kangatraining, deepWork, HIIT oder einfach nur Spaß an Bewegung – mit Patricia wirst du fit, und das auch mit Baby. Patricia legt in ihren Kursen viel Wert auf aktuelles sportwissenschaftliches Wissen und auf kleine Gruppengrößen.

Angebot 1: Günstiger sporteln beim Schnullerturnen am 20.9 und 27. 9 um 10:30 Uhr

Hier treffen sich aufgeweckte Babys und Kleinkinder zwischen 8 Monaten und 2 Jahren unter Aufsicht eines Elternteils. Dein Baby lernt durch unterschiedliche Bewegungsstationen sein Können spielerisch zu stärken. Erlebt dabei Neues und erforscht seine Fähigkeiten. Das macht Lust auf die Welt da draußen.

Kosten: Babymamas zahlen 5 Euro statt 15 Euro

Kontakt & Anmeldung: Anmeldung unter <https://www.fitmitpatricia.at/kurse-anmeldung-1/schnullerturnen/>

Ins Feld „Woher kennst du Schnullerturnen“ Babymamas schreiben.

Achtung nur Kleingruppen von ca. 10 Teilnehmern, daher begrenzte Teilnehmerzahl.

Angebot 2: Günstiger Tarif für das Kangatraining am 18.9. und 25.9. um 10:15 Uhr

Kangatraining – Fitness & Tanz für Mama und Baby. So wirst du effektiv fit nach der Schwangerschaft. Dein Körper und Beckenboden werden gestrafft und gestärkt, dein Baby genießt die Kuschelzeit.

Kosten: Babymamas zahlen 5 Euro statt 15 Euro.

Kontakt & Anmeldung: Anmeldung unter <https://www.fitmitpatricia.at/kurse-anmeldung-1/kangatraining/> Ins Feld „Woher kennst du Kangatraining“ Babymamas schreiben.

Achtung nur Kleingruppen von ca. 10 Teilnehmern, daher begrenzte Teilnehmerzahl.

Kursort: Floor A Fitness GmbH, Bergmillergasse 5, 1140 Wien

www.fitmitpatricia.at

Eltern-Kind-Freiraum mit Herta Völk

Spielraum nach Emmi Pikler und Elfriede Hengstenberg

Hast du Lust dein Kind eine entspannende Stunde lang beim freien Spiel zu beobachten?

Mit einem neuen, unvoreingenommenen Blick?

Willst du eintauchen in einen besonderen Erfahrungsraum?

Dann schnuppere kostenfrei rein in den Pikler-Hengstenberg-SpielRaum,

- wo du entdecken kannst, welche Fähigkeiten und Begabungen in deinem Kind stecken

- wo du Vertrauen, Sicherheit, Klarheit und Freude in dir und in deinem Kind erleben kannst

Spielen ist für dein Kind lernen und leben.

Angebot: Gratis schnuppern am Mittwoch 13. September

Spielgruppen Termine:

7 bis 15 Monate - Gruppe 1: 10.00 - 11.00 Uhr

7 bis 15 Monate - Gruppe 2: 11.15 - 12.15 Uhr 1

5 bis 27 Monate: 12.35 - 13.35 Uhr

Geschwister Freiraum: 1 bis 5 Jahre: 14.00 - 15.00 Uhr und

2 bis 4 Jahre: 15.15 - 16.15 Uhr

Preis: kostenfrei

Kontakt und Anmeldung: 0676-54 00 246 oder voelk@eltern-kind-freiraum.at

Melde dich bitte an, wenn du kommen möchtest!

Und melde dich ab, wenn du doch nicht kommst! Danke!

Die Teilnehmerzahl pro Gruppe ist auf 8 Kinder und 8 Eltern(paare) beschränkt, um die Qualität des Spielraum zu gewährleisten.

Kursort: Westbahnstraße 56 – 58, in den Wahrnehmungsräumen, 1070 Wien Erreichbar mit U6: Burggasse/Stadthalle, Linie 5: Kaiserstraße/Westbahnstraße, Linie 49: Westbahnstraße/Kaiserstraße

www.eltern-kind-freiraum.at



Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus

Ziel im Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus ist, Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen und Gesundheitsfragen Unterstützung, Orientierung und Begleitung anzubieten. Spezielle Schwerpunktsetzungen bieten das Zentrum im Eltern-Kind-Bereich und in der komplementären Begleitung von Menschen mit Krebs.

ANGEBOTE MIT DER MÖGLICHKEIT AUF SCHNUPPERSTUNDE:

**PEKiP®: Prager-Eltern-Kind Programm –
Spiel- und Bewegungsanregung für ihr Baby (2 Kurstermine)**

10 x Mi 20.09.2017 – 29.11.2017, 09:30 – 11:00 Uhr
10 x Mi 20.09.2017 – 29.11.2017, 11:30 – 13:00 Uhr

Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen in einer kleinen Baby-Eltern-Gruppe

**Musikgarten für Babys - Musikalische Frühförderung
bis 18 Monate (2 Kurstermine)**

15 x Mo 25.09.2017 – 22.01.2018, 14:15 – 15:00 Uhr
15 x Di 26.09.2017 – 23.01.2018, 09:15 – 10:00 Uhr

Wir machen Musik - Kinder von der Geburt bis 18 Monate und eine vertraute Bezugsperson entdecken gemeinsam die Welt der Musik.

**Musikgarten 1 - Musikalische Frühförderung der 1,5 bis 3-Jährigen
(3 Kurstermine)**

15 x Mo 25.09.2017 – 22.01.2018, 15:15 – 16:00 Uhr
15 x Di 26.09.2017 – 23.01.2018, 10:15 – 11:00 Uhr
15 x Mi 27.09.2017 – 31.01.2018, 15:00 – 15:45 Uhr

Wir machen Musik - Kinder von 1,5 bis zu 3 Jahren und eine vertraute Bezugsperson entdecken gemeinsam die Welt der Musik.

Preis im Rahmen der Babymamas Aktiv Wochen: 9 Euro für Schnupperstunden im Zeitraum 11.9. bis 22.9.2017 für Babymamas

Schnupperstunden können nur nach vorheriger Anmeldung im SDS Gesundheitszentrum wahrgenommen werden und soweit dies die bereits bestehenden Anmeldungen des jeweiligen Kurses zulassen. Die Teilnahme an einer Schnupperstunde garantiert keinen Fixplatz in dem jeweils besuchten Kurs.

Kursort: Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus, Auhofstraße 189, 1130 Wien

www.gesundheitszentrum.sjk-wien.at

KANGA mit Brigitta Friedl in 1130 & 1230 Wien

Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren. Beim Kangatraining wird besonders darauf geachtet, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur. **Prekanga: sicher und effektiv fit von deiner 1. bis zur letzten Schwangerschaftswoche**

**NordicKanga: mit Baby oder Babybauch im herrlichen
Lainzer Tiergarten**

**Angebot: Kostenlos schnuppern im gesamten Zeitraum der
Babymamas Aktivwochen**

Kursort: Die genauen Termine & Locations (ob wetterbedingt in- oder outdoor) sind direkt auf der Webseite und auf der Facebook-Seite: <https://www.facebook.com/Kangatraining.Brigitta/> zu finden

Preis: einmalig kostenlos schnuppern (statt 10 Euro) incl. Leihtragehilfe & Leihstöcke

Kontakt & Anmeldung: Anmeldung online unter <https://www.kangatraining.info/instructor/BrigittaFriedl/681> oder unter brigitta@kangatraining.at; Kennwort „BABYMAMAS“ angeben!

www.kangatraining.info

KANGA mit Kangatrainerin & Trageberaterin Cornelia Auernigg

Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt:

Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren.

Beim Kangatraining wird besonders darauf geachtet, deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken.

Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit deinem Baby und auf der Festigung deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur. **Großes Sortiment an kostenlosen Leih-Tragehilfen vorhanden.**

**Angebot: Kostenloses Schnuppertraining im gesamten
Zeitraum der Babymamas Aktiv Wochen**

Termine & Kursorte:

Schnupperstunde möglich am Montag jeweils 09:30 Uhr im Kabelwerk (1120 Wien, Gemeinschaftsraum Poolhaus, Otto Bondy Pl. 2) oder am Dienstag jeweils 9:30 Uhr in der Metatron-Apotheke/Seminarraum (1120 Wien, Oswaldgasse 65)

Preis: Einmalig kostenloses Schnuppertraining (statt 10 Euro)

Kontakt & Anmeldung: Bei der Online-Anmeldung unter <https://www.kangatraining.info/index.php?name=trainerinfo&idtrainer=1485> Kennwort „BABYMAMAS“ angeben!

www.kangatraining.info



KinderMusikGruppe

Babys lieben Musik! Musik ist schon lange vor der Geburt da! Ganz ohne unser Zutun. Sind die Babys auf der Welt und in unseren Kursen, erleben sie die Musik über das Hören der Stimme von Mama oder Papa und über die Klänge der Instrumente, die wir gemeinsam spielen.

Die Kleinen spüren den Rhythmus und die Geborgenheit, wenn mit ihnen getanzt wird. Wir entdecken ein buntes Repertoire von alt bekannten, fast vergessenen bis zu neuen Kinderliedern und Versen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Von Monat zu Monat werden die Babys an ihrer Umgebung interessierter, entdecken die anderen Kinder, brabbeln, lauschen, trainieren ihre Stimmbänder, imitieren Gesten und sind von verschiedenen Materialien fasziniert.

Die Mütter und Väter erleben sich in entspanntem Rahmen selbst beim Musizieren und Tanzen und können sich Anregungen für musikalische Aktivitäten mit ihrem Kind holen.

Angebot: Musikbabykurs am Donnerstag, 14.9. um 10 Uhr, Dauer 50 Minuten

Beschreibung: 4 - 15 Monate alte Kinder mit einem Elternteil

Kosten: 10 Euro pro Baby & Mama/Papa-Paar

Kontakt & Anmeldung: limitierte Teilnehmerzahl (10 Familien), office@kindermusikgruppe.at mit dem Codewort BABYMAMAS

Kursort: Mariahilfer Straße 115, 1060 Wien - Eingang im Hof rechts

www.kindermusikgruppe.at

Kind und Kegel

Das Eltern-Kind-Zentrum Kind&Kegel in der Praterstraße im 2. Bezirk ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Verein und besteht seit 1994. Das Angebot ist vielfältig, den Schwerpunkt bilden die vielen Spielgruppen.

Angebot: günstiger Schnuppern in Eltern-Kind Spielgruppen

Beschreibung: Spiele, Materialien zum Erforschen, Entdecken oder kreativen Werken und Malen. Hier geht es um das Miteinander und den Erfahrungsaustausch in Begleitung einer Kind-&-Kegel-Mitarbeiterin.

Termine:

Eltern-Kind-Spielgruppe für Babys von 6-12 Monate
am Montag, 11.9.2017, 9:30-11:00 Uhr

Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 1-1,5 Jahre
am Donnerstag, 14.9.2017 um 9:30-11h

Kosten: Schnuppertarif für Babymamas um 5 Euro

Kontakt & Anmeldung: Anmeldung mit Kennwort BABYMAMAS unter 01 503 71 88 oder info@kind-und-kegel.at
Anmeldung unbedingt notwendig, max. 12 Teilnehmer!

Kursort: Praterstraße 14/8, 1020 Wien

www.kind-und-kegel.at

Kreativraum – Neuer Standort im 14. Bezirk

Das Kursangebot des Kreativraums ist groß: es beginnt bereits vor der Geburt mit einem Geburtsvorbereitungskurs, geht über Rückbildung und Babymassage sowie musikalischen Spielgruppen und PIKLER weiter und reicht bis ins Volksschulalter mit Kursen wie Kreativer Kindertanz oder Abenteuer Theater.

Angebot: Kostenlos schnuppern im neuen Kreativraum in Penzing im gesamten September

Beschreibung: Schnuppere in einer beliebigen Kursstunde – gesamtes Angebot findest du hier <http://www.derkreativraum.at/kursuebersicht-und-allgemeines.html>

Preis: kostenlos

Kontakt & Anmeldung: Nur mit Gutschein einlösbar, Anmeldung erforderlich - telefonisch unter 0664/ 39 35 509 oder per Email unter office@derkreativraum.at. Gutschein gilt den ganzen September!

Kursort: Nebensitz, Linzerstraße 365, 1140 Wien

www.derkreativraum.at



LAUFMAMALAUF

LAUFMAMALAUF ist einer der größten Outdoor-Fitness-Anbieter für Mütter in und nach der Schwangerschaft in Deutschland, Österreich und der Schweiz. LAUFMAMALAUF bietet ein umfassendes Kurskonzept für alle Mamas (in spe), jeden Fitnesslevel und alle Lebensphasen. Mit praktischen Tipps und Expertenwissen unterstützen wir Dich dabei, fit für den wichtigsten Job der Welt zu sein: Mama-Sein!

Angebot: kostenloses Probetraining

Termine & Kursorte:

Mit Kind & KiWa - Der klassische LAUFMAMALAUF-Kinderwagenkurs in der freien Natur.

Montag, 11.09/18.09, 9:30-10:30 Schlosspark Schönbrunn
 Dienstag, 12.09/19.09, 10:00-11:00 Türkenschanzpark, 1180 Wien
 Mittwoch, 13.09/20.09, 10:00-11:00 Ferdinand Wolf Park, 1140 Wien
 Mittwoch, 13.09/20.09, 10:00-11:00 Fridtjof-Nansen-Park/Atzgersdorf
 Donnerstag, 14.09/21.09, 10:00-11:00 Steinhofgründe, 1160 Wien
 Donnerstag, 14.09/21.09, 9:30-10:30 in Groß Enzersdorf
 Freitag, 15.09/22.09, 9:30-10:30 in Seestadt Aspern

Mama-macht-mehr - Wenn die Kinder größer sind: Intensiv-Programm als besonders wirkungsvolles, sich steigerndes Trainingskonzept mit Fokus auf die Core-Muskulatur und Cardio-Einheiten, die es in sich haben.

Donnerstag, 14.09/21.09, 9:30-20:30 Uhr Lainzerbach

Preis: kostenlos!

Kontakt & Anmeldung: direkt auf der Website, bei dem jeweiligen Termin - Kurse in Wien-Nord-Gänserndorf, Wien-Nordwest und Kurse in Wien-Südwest

www.laufmamalauf.at

Liki Sports

Liki Sports unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und fördert und ermutigt dein Kind etwas Neues auszuprobieren. Hier wird geturnt, und zwar kind- und altersgerecht, nach pädagogischen Prinzipien, von Pädagogen geplant und durchgeführt.

Angebot: Am Samstag, 16.09, trainieren Babymamas und ihre Kinder gratis

Kurse:

Gruppe 1 für Kinder von 1/2 bis 3 Jahre
 am Samstag, 16.09. um 8:50-9:40 Uhr

Gruppe 2 für Kinder von 3-6 Jahre
 am Samstag, 16.09. um 9:40- 10:30 Uhr

Preis: kostenlos

Kontakt & Anmeldung: Anmeldung per Mail unter office@liki-sports.at mit dem Codewort „Babymamas“

Kursort: Hollgasse 3, 1050 Wien

www.liki-sports.at

LUV und LEE

Im LUVundLEE könnt ihr Babyspielgruppen, Bewegungskurse, Musikurse, Mal- und Werkkurse, Märchenstunden, Babymassage sowie Hebammenberatungen mit geburtsvorbereitender Akupunktur besuchen. Darüber hinaus gibt es Spielräume nach dem pädagogischen Prinzip von Emmi Pikler, ein Krabbelcafé und Geburtstagsfeste.

Als Babymamas Abonentinnen könnt ihr in einigen Kursen günstiger schnuppern. Details zu den Kursen findet ihr auf der Webseite des LUVundLEE.

Schnupperstunde „Baby Entdeckungsreise“ – Vom Baby zum Krabbelkind

Eine Krabbel- Erlebniswelt für die ganz kleinen Zwergerl mit ihren Eltern (ab 6 bis 20 Monate) Schnupperstunde am 12.9. um 9:30 Uhr
 Schnupperstunde für Babymamas 5 Euro

Schnupperstunde „Süßer Sound“

Musikpädagogischer Sing- und Tanzkurs für 1-4 Jahre. Schnupperstunde am 13.09 um 15:15 und 16:15 und am 20.9.2017 um 09:40 Uhr,
 Schnupperstunde für Babymamas 5 Euro

Schnupperstunde „Familienturnen“

Viel Bewegung mit viel Spaß für Eltern mit ihren Kindern für 1-4 Jahre.
 Schnupperstunde am 14.09.2017 um 15:00 Uhr, Schnupperstunde für Babymamas 5 Euro

Schnupperstunde Schnupperstunde KinderWERKraum „Nagel, Wolle, Säge“

Unkonventionelles und fantasievolles Werken und Basteln ab 4 Jahren,
 Schnupperstunde am 14.9.2017 um 16:15 Uhr, Schnupperstunde für Babymamas 6 Euro

Kontakt & Anmeldung: per Mail mit Codewort BABYMAMAS an studio@luvundlee.at

Kursort: Bandgasse 34 / Top 3, 1070 Wien

www.luvundlee.at



LYMA - Das Kreativitätszentrum für Kinder und Erwachsene

LYMA bietet Kindern und Erwachsenen mitten in Wien einen außergewöhnlichen Freiraum, um ihre persönlichen Fähigkeiten und Begabungen auf individuelle Weise zu entdecken. Mit Workshop-Angeboten in Musik, Theater, Tanz, Yoga und Malen schaffen wir eine Grundlage, um Eigeninitiative, Selbstwertgefühl, Sozialkompetenz oder einfach nur die Freude am spielerischen Gestalten zu entwickeln.

Angebot: Schnuppere kostenlos im Rahmen der LYMA SCHNUPPERWOCHE von 11.9.-15.9. 2017

Montag 11.9.2017

10:00-11:30 Rückbildungsgymnastik - Babymassage & Erste Hilfe für Babies; Altersgruppe: Eltern /Kind ab 6 Wochen- bis 8 Monate

15:30-16:30 Tanzzwerge; Altersgruppe: Eltern/ Kind 1,5 - 3 Jahre

Dienstag 12.9.2017

09:30-10:30 Uhr Babyzeichensprache; Altersgruppe: Eltern/ Kind 6-18 Monate

10:45-11:45 Uhr Spielgruppe für kleine Weltentdecker; Altersgruppe: Eltern/ Kind 8-24 Monate

Mittwoch 13.9.2017

13:30-15:30 Uhr Mein Baby und Ich; Altersgruppe: Eltern/ Kind 0-12 Monate

15:30-16:30 & 16:30-17:30 Uhr Tanzzwerge; Altersgruppe: Eltern/ Kind 1,5 - 3 Jahre

Donnerstag 14.9.2017

11:00-12:00 Uhr Elementares Musizieren für Familien; Altersgruppe: Eltern/ Kind 6-24 Monate

15:30-16:30 Uhr Elementares Musizieren für Familien; Altersgruppe: Eltern/ Kind 1-3 Jahre

Freitag 15.9.2017

09:00-10:00 Uhr Motopädagogik für Kleinkinder; Altersgruppe: Elter/ Kind 1-3 Jahre

Mittwoch 20.09.2017

9:00-10:00 Uhr Fit mit Baby; Altersgruppe: Eltern/ Kind 4 Monate - 3 Jahre

Kosten: Gratis schnuppern von 11.9.-15.9.2017

Kontakt & Anmeldung: Anmeldung mit folgenden Angaben

1) Name + Alter des/der TeilnehmerIn 2) Kurs/ Kurse 3) Telefonnummer 4) Codewort: BABYMAMAS unter office@lyma.at

Kursort: Loquaiplatz 12, Top1. 1060 Wien

www.lyma.at

MAMALOGIN

Simone Kostka beschäftigt sich als Mamalogin mit dem Eltern-sein sowohl aus pädagogischer Sicht, als auch aus dem Blickwinkel einer Mutter, die weiß, wie die Praxis aussieht. Die Mamalogin begleitet Familien von der Schwangerschaft an über das erste Lebensjahr. Die angebotenen Eltern-Baby-Kurse erleichtern den Umgang mit dem Neugeborenen und verbessern die Kompetenzen der Eltern.

Angebot: Weltentdeckergruppe an zwei Terminen!

Termine, Kursorte, Preise:

Mi, 13.9. von 10.45 bis 11.35 im Mütterstudio, Baby Villa

Klosterneuburg für 5 Euro

Fr, 15.9. von 10.45 bis 11.45 bei den Königskindern

in der Seestadt Aspern für 5 Euro

Beschreibung: Die Spielgruppe für kleine Weltentdecker ist für Kinder ausgerichtet, die schon frei sitzen können. Sie setzt sich aus verschiedenen Elementen mit unterschiedlichen Aktivitäten zusammen, um dem altersbedingte Bedürfnis nach Abwechslung nachzukommen.

Es geht mir darum, alle Sinne des Babys anzusprechen. Das geschieht beim Spielen, Singen, Tanzen genauso wie beim Bewegen aber auch bei der Beschäftigung mit Materialien, die man fühlen, riechen und schmecken kann. Eben BE-greifen und dabei erforschen und kennenlernen.

Im Kurs wird mit - natürlich ungiftigen und ungefährlichen - Materialien herumprobiert, was dem Kind multisensorische Möglichkeiten bietet und damit der Kreativität förderlich ist. Aber Achtung: in dieser Spielgruppe wird es durchaus bunt oder schmutzig. Bitte unbedingt für die Kinder und Eltern alte Kleidung mitnehmen (oder gleich anziehen!), denn hier ist alles möglich, was Mama zu Hause nie und nimmer erlauben würde: Klecksen, formen, reißen, pantschen, schütten, malen und vieles mehr!

Wie alle meine Spielgruppen wird auch diese sprachlich durch das Zeigen von Gebärden unterstützt, weil mich die Babys so viel besser verstehen.

Kontakt & Anmeldung: unter 0664 7510 3763 oder mama@mamalogin.at mit Codewort „Babymamas“

Kursort: Mütterstudio Klosterneuburg, Kreuzergasse 12-14, 3400 Klosterneuburg, das Mütterstudio Klosterneuburg befindet sich im Landeskrankenhaus Klosterneuburg
Königskinder, Maria Tusch Straße 9, Seestadt Aspern, 1220 Wien

www.mamalogin.at

mamaFIT

mamaFIT ist das ultimative Outdoor-Workout, das dich von der Schwangerschaft bis in die Zeit als Jungmama hinein begleitet. Ein sicheres und effektives Workout, bei dem du als Mama die Hauptrolle spielst.

mamaFIT findet das ganze Jahr draußen statt. Lerne die schönsten Parks und Grünanlagen von Wien mit deinem Baby kennen und werde dabei fit. Kurse gibt es am Donaukanal, im Augarten, Stadtpark, Donaupark und in Schönbrunn).

Angebot: Werde wieder fit und schnuppere für 5 Euro!

Beschreibung: Schnuppere in allen Kursen von mamaFIT in Wien mit den drei mamaFIT-Trainerinnen!

Kosten: einmaliger Schnupperpreis von 5 Euro (statt 14 Euro) im Aktionszeitraum 11.9.-22.9.17

Kontakt & Anmeldung: Schnuppern ist nur einmal möglich mit der Anmerkung „Babymamas Aktiv Wochen“ im Anmerkungenfeld der Registrierung (online oder offline) möglich.

Registrierung und Kursübersicht...

für mamaFIT Kurse bei Petra unter:
www.mamafit.at/trainer/petra-etzelstorfer

für mamaFIT Kurse bei Daniela unter:
www.mamafit.at/trainer/daniela-perner

für mamaFIT Kurse bei Iris unter:
www.mamafit.at/trainer/iris-floimayr-dichtl

www.mamafit.at



manú – Raum für Schwangerschaft und Elternschaft

Hier findest du - wie der Name schon sagt - auch schon vor der Geburt Unterstützung. Ist dein Zwerg erst einmal da, bietet Inhaberin Manuela Fischer Psychologische Beratung, sowie Still- und Trageberatung. Außerdem gibt es viele Spielgruppen, Babymassage, Mama- Baby-Yoga und MamaWorkout - Muskelkater garantiert!

Angebot: Schnuppere in vielen Kursen günstiger Termine, Zeiten & Kursangebot:

Montag, 11.9.2017

Shiatsu für Schwangere statt 60,00 nur 50,00 Euro

9:30 - 11:00 Babyzeit statt 12,50 nur 6,00 Euro

11:45 - 12:45 MamaWorkout statt 10,00 nur 5,00 Euro

Spielgruppen statt 18,00 nur 10,00 Euro

14:00 - 15:30 Die kunterbunte Kriech- & Krabbelkiste (6 – 14 Monate)

16:00 - 17:30 Die trippelnde Tanz- & Turntruppe (12 – 24 Monate)

Dienstag, 12.9.2017

Spielgruppen statt 18,00 nur 10,00 Euro

10:00 - 11:30 Die kunterbunte Kriech- & Krabbelkiste (5 – 12 Monate)

14:00 - 15:30 Die bunte Babystunde (4 – 8 Monate)

Mittwoch, 13.9.2017

12:00 - 13:30 Elterncoaching statt 20,00 nur 10,00 Euro

16:30 - 17:30 Mama-Baby-Entspannung statt 20,00 nur 10,00 Euro

18:30 - 19:30 Entspannung für (werdende) Mamas statt 20,00 nur 10,00 Euro

Cranio Sacral Therapie und motorische Entwicklungsbegleitung statt 50,00 nur 39,00 Euro

Motorische Entwicklungsbegleitung in der Gruppe statt 20,00 nur 15,00 Euro

(Kostenloses Kennenlernen von beiden Bereichen am 13.9. von 15:00 bis 17:00)

Donnerstag, 14.9.2017

Babyschwimmen statt 16,50 nur 10,00 Euro

11:30 - 12:15 Anfänger Ia (3. - 8. Monat)

14:05 - 14:50 Fortgeschrittenen Ib (5. – 14. Monat)

14:30 - 15:30 Musikgruppe 1 – Die Rasselbande statt 14 nur 8 Euro

16:00 - 17:00 Musikgruppe 2 – Familiensinfonie statt 14 nur 8 Euro

Samstag, 16.9.2017

Babyschwimmen statt 16,50 nur 10,00 Euro

15:00 - 15:45 Anfänger Ia (3. - 8. Monat)

15:50 - 16:35 Fortgeschrittenen Ib (5. – 14. Monat)

16:40 - 17:25 Kleinkinder Ib (12. - 24. Monat)

Anmeldung: unter www.schwangerschaft-elternschaft.at bei der jeweiligen Kategorie, Anmeldung zum BaMaFi- Babyschwimmen unter www.bamafi-babyschwimmen.at

Kursort: 1180 Wien, Mollgasse 11-13/1 (neben dem Währinger Park)
Website <http://schwangerschaft-elternschaft.at/>

ZUSÄTZLICH: Trageshop Klitzeklein -15% auf alle lagernden Produkte (Tragetücher, -hilfen, Kumja-Jackeneinsätze, Nonomo-Federwiegen, LifeFactory-Flaschen, Soccici-Laufflernschuhe,...)

Öffnungszeiten:

Montag 11:00 - 12:00 und Freitag 9:00 - 11:00

Individuelle Beratung:

Als Babymamas bekommst du -50% auf alle Beratungen vor Ort in Wien 1180 und bei Hausbesuchen. Termine nach Vereinbarung.

Mehr dazu auf babyberatung-wien.at

bamafi-babyschwimmen.at
schwangerschaft-elternschaft.at
babyberatung-wien.at

Marlies musiziert

Hier können die Babymamas mit Ihren kleinen Schätzen gemeinsam elementar musizieren. Wahlweise im wunderschönen Spiegelsaal des Wiener Volksliedwerks oder in der bezaubernden Schatzkiste am Augarten werden Impulse für erste Erfahrungen mit Musik von den Musikpädagoginnen Marlies Reyer und Eliana Müller kreativ, humorvoll und abwechslungsreich gesetzt.

Angebot: günstiger Schnupperrn

Termine & Kursorte:

Eltern-Kind-Musizieren für Kinder von 1 – 2 ½ Jahren

Donnerstag, 7.09. und 14.09. von 10.30-11.20 Uhr

Schatzkiste am Augarten, Obere Augartenstr. 2, 1020 Wien (Gaußplatz)

Familienmusizieren für Kinder von 1 – 5 Jahren

Hier können Geschwisterkinder gemeinsam musizieren!

Donnerstag, 21.09 von 14.45-15.35 Uhr

Wiener Volksliedwerk, Gallitzinstraße 1, 1160 Wien

Eltern-Kind-Musizieren für Kinder von 1 –2 ½ Jahren

Auch „Einzelkinder“ in dieser Altersspanne sind natürlich herzlich willkommen!

Donnerstag, 21.09, von 15.50-16.40 Uhr

Wiener Volksliedwerk, Gallitzinstraße 1, 1160 Wien

Eine genaue Kursbeschreibung, Termine und Preise findet Ihr auf der Website <https://www.marliesmusiziert.at>

Vergünstigung: statt 14 nur 10 Euro für die Schnuppereinheit

Anmeldung: per Mail an email@marliesmusiziert.at mit dem Codewort Babymamas

www.marliesmusiziert.at



Nanaya – Schnuppern für Schwangere

Das Zentrum Nanaya im 7. Bezirk entstand 1983 ursprünglich aus einer Selbsthilfegruppe von Eltern und ist heute ein gemeinnütziger Verein mit vielen Angeboten rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern. Hier wirst du ausführlich beraten, und es gibt verschiedene Kurse, offene Treffpunkte und spannende Workshops zu Themen, die für Eltern vor der Geburt und nach der Geburt interessant sind.

Angebot: Schnuppere in den offenen Kursen für Schwangere, die im Zeitraum der Aktivwochen stattfinden!

KURSE & TERMINE:

Schwangerengymnastik

Montag, 11.09. und 18.09., von 18:15-19:45 Uhr

Bauchtanz für Schwangere

Dienstag, 12.09. und 19.09. von 18:15-19:45 Uhr

Atmen und Entspannen für die Geburt

Donnerstag, 14.09. und 21.09. von 9:30-11:00 Uhr

Yoga für Schwangere

Freitag, 15.09. und 22.09. von 9:30-11:00 Uhr

Die genaue Kursbeschreibung findest du unter <http://nanaya.at/?menu=1&id=173>

Preis/Vergünstigung: Schnupperpreis 5 Euro (statt 15,50 Euro),

Anmeldung: Kennwort BABYMAMAS - ohne Anmeldung, solange es freie Plätze gibt!

Kursort: Nanaya, Zollergasse 37, 1070 Wien

nanaya.at

ROSWITHA BORS

Als ganzheitlich denkende Heilmasseurin arbeitet Roswitha Bors bedarfsorientiert. Zu ihrer Zielsetzungen gehört es, die (Selbst-)Wahrnehmung ihres Gegenübers zu schärfen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Jedes Individuum hat unterschiedliche Bedürfnisse. Ihr ist es ein Anliegen, durch persönliche Begleitung in geschütztem Raum die auf deine aktuellen Bedürfnisse abgestimmten Methoden herauszufinden, um dich am Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bestmöglich begleiten zu können.

Angebot 1: Schnuppereinheiten in den BabyMASSAGE-Kursen

In Kleingruppen von maximal 5 Babys mit deren Eltern erlernst und übst du verschiedene Methoden, wie du deine Kleinen verwöhnen und heilsam berühren kannst. Neben ausführlichen schriftlichen Unterlagen bekommst du den einen oder anderen Gesundheitstipp mit nach Hause.

Termine: Mittwoch, 13.9., 14:30-15:30, Freitag, 15.9., 14:30-15:30 (und in laufenden Kursen, falls Plätze vorhanden1)

Preis: 10,- statt 25,- für 1x Schnuppern (wird bei anschließender Anmeldung bei einem Kurs natürlich gutgeschrieben).

Angebot 2: Nur für Mamas - günstigere Behandlungspreise!

Behandlungen nur für die Mamas - weil die eigene Entspannung / die eigenen Bedürfnisse in Zeiten wie diesen oft zu kurz kommen – das gesamte Angebot der Behandlungen (Heilmasse & mehr) findet du auf www.roswithabors.at

Preis: eine 60-Minuten-Behandlung zum Preis von einer 45-Minuten-Behandlung (bitte bei telefonischer Terminvereinbarung Babymamas erwähnen).

Anmeldung erforderlich! Anmeldung & Terminvereinbarung per mail info@roswithabors.at oder telefonisch 0699/81738577

Kursort: Büro- und Praxis-Gemeinschaft am Bednarpark, Krakauer Straße 19/4 (1. Stock), 1020 Wien

www.roswithabors.at

Running Clinic

Das einzige Outdoor-Workout für Mütter mit Physiotherapeutinnen. Medizinische Rückbildung von Müttern für Mütter, um auf sichere und gesunde Art und Weise wieder fit zu werden.

Angebot: gratis schnuppern in allen Trainingseinheiten

TERMINE & KURSORTE:

Moms back on track, der Rückbildungskurs

Mittwoch, 13. und 20.9., 10-11 Uhr im Burggarten
Freitag, 15. und 22.9., um 13-14 Uhr im Türkenschanzpark

Genaue Kursbeschreibung findest du hier <http://www.runningclinic.at/kurse/moms-back-on-track/>

Moms Running Sessions, die Laufgruppe speziell für Mütter nach der Geburt

jeden 2. Montag von 10-11-Uhr im Burggarten (18.9.)

Genaue Kursbeschreibung findest du hier <http://www.runningclinic.at/kurse/moms-running-sessions/>

Preis: Babymamas schnuppern **gratis**, begrenzt auf ein Mal im Aktionszeitraum 11.9.-22.9.2017

Kontakt & Anmeldung: Anmeldung nicht nötig, komm einfach vorbei. Bei Fragen schreib uns an office@runningclinic.at

Kursort: Burggarten, Türkenschanzpark. je nach Kurs, auf der Website <http://www.runningclinic.at/> ersichtlich.

www.runningclinic.at



SANI – das Eltern-Kind-Zentrum im 3. Bezirk

Eltern-Kind-Gruppen im SaNi: Freude am Miteinander,
Spiel, Spaß und erste Schritte zur Selbständigkeit

Angebot: Schnuppern in allen Kursen
(außer Pikler Spielraum)

Das genaue Kursprogramm findest du auf der Website
<http://www.sani.at/programm.html>

Kosten: 10 Euro/Schnuppereinheit

Kontakt & Anmeldung: unbedingt mit Anmeldung mit dem
Codewort BABYMAMAS unter sani@sani.at

Kursort: SANI, Landstraßer Hauptstraße 148 Stiege 5,
1030 Wien

www.sani.at

Schatzkiste am Augarten

Die „Schatzkiste am Augarten“ ist ein Kurs- und Veranstaltungssaal im zweiten Bezirk, mit dem grünen Augarten vor der Tür. Es werden verschiedene Kurse für Kinder von 0-7 und ihre Eltern angeboten, sowie gibt es zahlreiche Veranstaltungen für die ganze Familie, Elternbildungs- und Erwachsenenbildungskurse und Workshops.

Angebot: günstiger schnuppern in allen Kursen

KURSE & TERMINE:

Bewegungslandschaft 1-2,5 Jahren: Dienstag, 12.09/19.09
von 10:00-11:00, 11:00-12:00 oder 16:15-17:15

Kangatraining: Montag, 18.09 von 10.00 – 11:00

Kindertanz: Dienstag, 12.09/19.09 von 15:00 - 15:45 für Kinder
vom 3.-6. Jahren; Mittwoch, 13.09/20.09 von 15:00 - 15:45 für
Kinder vom 3.-6. Jahren

**Kinderturnen mit Schwerpunkt „Eigenwahrnehmung“ für
Kinder vom 3.-6. Lebensjahr:** Donnerstag, 14.09/21.09 von
15:45-16:30 oder 16:45-17:30

Kanga-Burn: Montag, 18.09 von 19:00 – 20:00 Uhr

Die genaue Kursbeschreibung findest du hier <http://www.schatzkiste-augarten.com/kursuumbersicht.html>

Kosten: 5 Euro/Schnuppereinheit

Kontakt & Anmeldung: unbedingt mit Anmeldung mit dem Code-
wort BABYMAMAS unter linda.pfeiffer@gmx.at oder telefonisch
unter 0660/5087174 (Mo-Fr ab 16 Uhr erreichbar)

Kursort: Obere Augartenstraße 2/2-4, 1020 Wien

www.schatzkiste-augarten.com

TIERISCHER KREATIVGARTEN

Der Tierische Kreativgarten bietet Kindern ab 1 1/2 Jahren die Möglichkeit Tiere und Natur auch in der Stadt kennenzulernen und sich dabei kreativ auszutoben. Die kleinen Entdecker erleben Abenteuer, erforschen die Tierwelten und haben viel Spaß beim Kreativsein. Spielerisch lernen sie die Bedürfnisse der Tiere und Natur genauer kennen und können sich kreativ damit auseinandersetzen. Es gibt verschiedene Kurse und tierische Schwerpunkte. Die kreativen Übungen variieren und sprechen unterschiedliche Bereiche an. Auch eine tierische Sinnesspielgruppe für die Kleinen ist dabei.

Angebot: Gratis schnuppern in den Montagskursen
am 11.9 und 18.9

Tierische Sinnesspielgruppe (1 1/2 bis rd. 3 Jahre)
Montag, 11.9.17 - 15:15-15:50 Uhr

Tierischer Kreativkurs (4 bis 6 Jahre)
Montag 18.9.17 - 15:15-15:50 Uhr

Preis: gratis schnuppern

Anmeldung: unter anmeldung@tierischerkreativgarten.at

Kursort: im Kindergarten Spatzennest, Altmannsdorfer Anger 70,
Top 1, 1120 Wien

www.tierischerkreativgarten.at



Vortrag: WERTSCHÄTZUNGSZONE im PAINT YOUR STYLE

„Vom Baby zum Kleinkind - Von der Symbiose zur
Autonomie: Ein Wegweiser“ mit Sandra Teml-Jetter
im Paint your Style am 15.9.2017 um 10:00-11:30 Uhr

Impulsvortrag für Babymamas von Sandra Teml-Jetter, Einzel-
&Paarcoach, familylab Familienberaterin, www.wertschaetzungszone.at
Der Raum wird zur Verfügung gestellt von Paintyourstyle (<http://www.paintyourstyle.at/wien15/>), Kerstin Seidl.

Wenn sich das Baby zum Kleinkind entwickelt und die sogenannte Ent-
deckerphase beginnt, braucht es jetzt auch eine neue Art der Begleitung
- denn diese Phase ist eine sehr emotionale, begleitet von Wut, Fru-
stration, Trauer und dem landläufig bekannten „Trotz“.

Bei diesem Impulsvortrag bekommst du einen Überblick darüber, was im
Gehirn bei emotionaler Überflutung passiert - in deinem und im Gehirn
deines Kindes - und wie du dein Kind in diesen stürmischen Zeiten gut
begleiten kannst (Emotionsmanagement).

Wir schauen uns das Phänomen „Trotz“ aus einem neuen Blickwinkel an,
nämlich aus dem der Abgrenzung und Entwicklung der Selbständigkeit
des Kindes.

Du bekommst ein klares Bild darüber, wo deine Grenzen sind und wie du
mit Grenzen beziehungsorientiert umgehen kannst.

Du bekommst einen Fahrplan, damit du weißt, was bei der sogenannten
„Frustrationstoleranz“ passiert und wie du damit umgehen kannst.

Du lernst zwischen kindlichen Wünschen und Bedürfnissen zu unterschei-
den, und wie du liebevoll und klar bei deinem „Nein!“ bleiben kannst.

Kostenlos. Und alle Teilnehmerinnen erhalten auf ihren nächsten Besuch
im Paint Your Style einen Gutschein über 5%.

Anmeldung: per mail unter sandra.teml-jetter@wertschaetzungszone.at

Kursort: Paintyourstyle, Kardinal-Rauscher-Platz 5, 1150 Wien

www.wertschaetzungszone.at
www.paintyourstyle.at/wien15

ZWERGERLPARADIES und ZWERGERLGESUNDHEITSPARADIES

Im Zwergerlparadies hast du - dank des vielfältigen
Kursangebotes - als Mami oder Papi die Möglichkeit,
dir und deinem kleinen Zwergerl etwas Gutes zu tun.
Gleichzeitig lernst du in den Kursen Gleichgesinnte
oder sogar neue Freunde kennen, mit denen du dich
austauschen kannst.

**Angebot: Einmalig gratis schnuppern im Aktionszeitraum für
folgende Kurse:**

- Schwangerenyoga
- Mama-Baby-Yoga
- Mama-Zwergerl-Workout
- Entspannt durch die Schwangerschaft
- Sing- und Tanzzwergerl-Spielgruppe

Mehr zu den zahlreichen Terminen und alle Infos findest du direkt
auf den Websites <https://www.zwergerlparadies.at/kursangebot/>
<https://www.zwergerlgesundheitsparadies.at/kusangebot/>

Kosten: Gratis Schnuppern, einmalig im Aktionszeitraum

Anmeldung: direkt auf der Website, mit dem Online Formular, mit
der Anmerkung BABYMAMAS

Kursort: unterschiedlich, je nach Kursangebot, ersichtlich auf der
Website – alle Standorte in 1210 Wien

www.zwergerlparadies.at
www.zwergerlgesundheitsparadies.at

