

# GEFÖRDERTE ELTERN BILDUNG



©Evgeny Atamanenko/shutterstock.com

Themenliste | Gesundheit, Bewegung, Ernährung

# Elternbildung – der Familie zuliebe

Die Erziehung von Kindern ist eine wunderbare, aber auch eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Angesichts der sich verändernden Zeiten und der zunehmenden Belastungen, insbesondere für Eltern, die Arbeit und Erziehung gleichzeitig bewältigen müssen, wird es immer herausfordernder, den Kindern die notwendige Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, Erziehungsimpulse zu setzen und ihnen Werte für ihren Lebensweg mitzugeben. Eltern streben danach, ihre Kinder bestmöglich auf das Leben vorzubereiten und sie verständnisvoll und unterstützend auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben zu begleiten.

In Vorträgen, Kursen, Workshops und Seminaren erhalten Erziehungsverantwortliche wertvolle Anregungen für den Familien- und Erziehungsalltag. Hier lernen Eltern unter anderem, wie sie optimal auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen, eine positive Beziehung zu ihnen aufbauen und sie altersgerecht sowie entwicklungsfördernd begleiten können, ohne dabei selbst zu kurz zu kommen.

Elternbildungsveranstaltungen können als Vortrag (1,5h), Workshop (3h) oder mehrteilige Workshop-/Vortragsreihe gebucht werden.

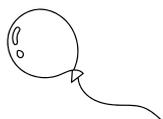


## Zielgruppe

Eltern und Erziehungsberechtigte mit Kindern im Alter von



0-3 Jahre



3-6 Jahre



6-10 Jahre



ab 10 Jahren

# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

Themen rund ums Stillen

Themen rund um die Beikost

Gesunde Ernährung im Familienalltag

Themen rund um den Schlaf

Hilfreiche Hausmittel

Sucht

Tragen



## Wenn Kinder nicht zur Ruhe kommen

Ein Vortrag über Hyperaktivität, ADHS-Merkmale und Möglichkeiten, wie Eltern gut mit unruhigen Kindern umgehen können. Hyperaktivität und ADHS - nur ein neues Modewort für etwas, das es schon immer gab? Ganz so ist es sicher nicht. Es gab zwar schon immer "unartige" Kinder, aber nicht jedes laute und wilde Kind ist hyperaktiv. Was ist eigentlich genau mit diesem Begriff gemeint? Wie kommt es, dass sich immer mehr Kinder hyperaktiv verhalten? Welche Rolle spielen dabei seelische Probleme, Umweltgifte, Ernährung etc.? Was Eltern tun können, um Kindern in dieser inneren Unruhe zu helfen, wird Thema dieses Vortrages sein.

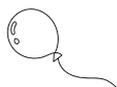


**Referentin:** Monika Sturmair

Kindergartenpädagogin, Gordontrainerin, akad. Kommunikationstrainerin



Vortrag/Workshop



## Mit Baby entspannt durch die Nacht!

Warum schläft mein Kind nicht durch? Wieso weint es abends immer? Mein Kind schläft zu wenig, was kann ich tun? Wie kann ich die Gefahr des plötzlichen Kindstods (SIDS) minimieren? Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns im 3stündigen Workshop. Wir decken Mythen rund um den Babyschlaf auf und ich zeige euch Wege, wie ihr entspannt durch die Nacht kommt



**Referentin:** Bettina Dutzler

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach, Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Väternächte – Einschlafen und Schlafen mit Papa

“Heute ist mal Papa dran!“ denken sich wohl viele Mütter und dann klappt das nicht so, wie man gewollt hätte. Das Baby weint und schreit sich in Rage. Das Abendritual wird nicht angenommen, ... In diesem Workshop zeige ich euch Möglichkeiten, wie auch Papa das Kind achtsam in den Schlaf begleiten kann. Wir klären, welche Hürden es dabei gibt und wie ihr sie am besten nehmt. Für persönliche Fragen ist ebenfalls genügend Zeit



**Referentin:** Bettina Dutzler MSc

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach,  
Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



## Gesunder Kleinkindschlaf – alles bleibt anders

Die Babyzeit ist vorbei und dein Kind schläft immer noch nicht durch? Die Einschlafbegleitung wird seit Wochen immer länger, weil sich dein Kleinkind gegen das Einschlafen wehrt? Oder möchtet ihr, dass euer Kind nun in sein eigenes Bett oder Zimmer wechselt? Dann seid ihr in diesem Workshop genau richtig.

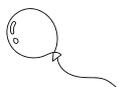


**Referentin:** Bettina Dutzler MSc

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach,  
Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Schlaf Kindlein schlaf

Rund um die Geburt eines Kindes wird nichts so heiß diskutiert wie das Thema Schlafen. Es gibt kaum ein Thema, wo es mehr Ratgeber dazu gibt oder mehr Trainings, Coachings etc. angeboten werden. In diesem Vortrag beleuchten wir den Babyschlaf von allen Seiten und schauen uns an was „normal“ ist und ob Babyschlaf vielleicht einfach anders ist, als wir denken. Folgende Inhalte werden im Kurs behandelt:

- Fakten rund ums Schlafen
- Was kann den Schlaf stören?
- Wege zu mehr Schlaf/Förderung von ungestörtem Schlaf
- Weitere Hilfen/Anlaufstellen



**Referentin:** Irmi Schätz BSc

Hebamme, EEH -Fachberaterin i.A., Babykörpersprache (M. Appleton)

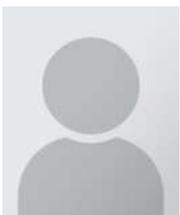


Vortrag



## Kinder und ihr nächtlicher Schlaf

Jeder der Kinder hat weiß, dass man spätestens hier an seine Grenzen kommt. Manche Kinder schlafen schlecht ein, werden oft munter und finden selten allein wieder in den Schlaf. Wussten Sie, dass die Schlafprobleme mit Kindern nur ein Problem der westlichen, modernen Welt sind? Denn hier nehmen die meisten Eltern an, kleine Kinder sollten schon im eigenen Bettchen schlafen, weil sie sonst nicht selbstständig werden. Der kindliche Schlaf hat mit Sicherheit zu tun. Nur wenn sich das Kind in Sicherheit wiegt, kann es sich hingeben. Die wichtigste Frage jedoch bezieht sich auf die Mutter/Vater. Wie geht es ihnen? Wie erschöpft sind sie am Abend und wie können sie in ihrer Kraft bleiben und die notwendigen Pausen finden, um die Kinder in den Schlaf zu begleiten?



**Referentin:** Birgit Hofer

Kindergarten- und Krabbelstubenpädagogin, Dip. Familienberaterin, Pikler Pädagogin, psychologische Beraterin, systemische Kinesiologin



Vortrag/Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Schlaf doch, Baby! Konkrete Tipps für den Babyschlaf

Babys schlafen anders. Jedes Baby ist anders: Manche brauchen mehr Schlafbegleitung und manche weniger. In diesem Workshop widmen wir uns Alltagsfragen, die euch helfen. Wir besprechen Lösungen und Tipps, um wieder entspannter mit dem Thema Babyschlaf umzugehen. Dieser Workshop ist ein zusätzliches Angebot, aufbauend auf „Mit Baby entspannt durch die Nacht“ und widmet sich im Gegensatz dazu viel mehr der konkreten Praxis



**Referentin:** Bettina Dutzler MSc

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach,  
Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



## Mehr Kinder als Schlaf. Geschwisterschlaf ohne Stress.

Ihr Kind wird noch einschlafbegleitet und Sie bist wieder schwanger? Sie haben zwei Kinder und wenn Sie an den Abend denkst, bekommen Sie einen Knoten im Bauch? Wir erarbeiten Ideen und Lösungen, wie ihr eure Abende entspannt gestalten könnt. Für Sie als Familie passend, bei denen Ihre Kinder ein Team werden können. Für Paare und Alleinerziehende geeignet.

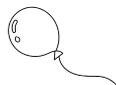


**Referentin:** Bettina Dutzler MSc

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach,  
Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Einschlafen mit Papa

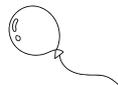
Manchmal gestaltet sich das Einschlafen für Väter schwierig, wenn das Baby weint und vielleicht eine Ablehnung gegenüber dem Vater zeigt. Im Workshop erhalten Sie umfassendes Wissen über das kindliche Schlafverhalten und erfahren, wie das Einschlafen mit dem Vater oder anderen Bezugspersonen erfolgreich gelingen kann. Inhalte des Workshops umfassen unter anderem: - Erkennen von Müdigkeitssignalen beim Kind - Tipps für eine entspannte Einschlafbegleitung - Strategien für Väter und andere Bezugspersonen - Einfluss der Vater-Kind-Bindung auf den Schlaf Im Rahmen des Workshops werden diese und weitere Themen behandelt. Das Konzept basiert auf den Prinzipien des Vereins für ganzheitlichen Kinderschlaf, welches die Bindungs- und Bedürfnisorientierung betont. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und wertvolle Informationen für eine harmonische Schlafsituation mit Ihrem Kind zu erhalten



**Referentin:** Simone Hauer  
zert. Schlafberaterin, Babymassagekursleiterin



Workshop



## Entspannte Nächte mit Baby

Kaum ein anderes Thema beschäftigt Eltern im ersten Jahr mehr als der Schlaf ihres Babys. Die kindliche Schlafentwicklung zu verstehen, kann wesentlich dazu beitragen, einfühlsam, bindungs- und bedürfnisorientiert auf ein Baby eingehen zu können. Inhalt dieses Workshops sind u.a.: • Unterschiede zwischen Baby- u. Erwachsenenschlaf • Warum wachen Babys nachts auf? • Was bedeutet sicheres Schlafen? • Welche Schlafempfehlungen gibt es im ersten Lebensjahr? • Warum brauchen Kinder eine Einschlafbegleitung? Diese und weitere Fragen werden wir im Rahmen des Workshops besprechen und im Anschluss an den Wissensteil gibt es eine große Fragerunde. Die Grundlage dafür basiert auf dem Konzept des Vereines für ganzheitlichen Kinderschlaf und ist bindungs- und bedürfnisorientiert



**Referentin:** Simone Hauer  
zert. Schlafberaterin, Babymassagekursleiterin



Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Wenn das Einschlafen nur mit Mama klappt

Auch wenn dein Kind nur mit dir schlafen gehen will, bedeutet es nicht, dass das auch so bleiben muss.

In diesem Vortrag besprechen wir Strategien wie der Papa oder auch andere Bezugspersonen die Einschlafbegleitung übernehmen können.

Welche Rituale ihr einbauen könnt.

Warum dein Baby weint und wie die Gefühle begleitet werden können.

Warum Sicherheit für Kinder so essenziell ist.

Alles rund um dieses Themen und deine Fragen, besprechen wir in diesem Vortrag.



**Referentin:** Verena Burgstaller

IBCLC, DGKP, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin, Baby- und Kleinkindschlafberaterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost mit und ohne Brei



Vortrag



## Der Schlafkompass – für einen entspannten Babyschlaf

Viele Eltern sind aufgrund der vielen unterschiedlichen Empfehlungen und Meinungen, die es rund um das Thema Babyschlaf gibt, sehr verunsichert.

In diesem Vortrag kläre ich euch über folgende Themen auf:

Warum dein Baby häufig wach wird?

Warum es viel besser schläft, wenn es dich spürt!

Warum dein Baby nicht alleine einschlafen kann?

Wir besprechen den sicheren Babyschlaf und welche Infos zu entspannteren Nächten führen.



**Referentin:** Verena Burgstaller

IBCLC, DGKP, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin, Baby- und Kleinkindschlafberaterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost mit und ohne Brei



Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

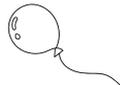
## Schlafen und Wachen

...damit alle Familienmitglieder genug Schlaf bekommen. Babys und Kleinkinder schlafen anders als Erwachsene. Oftmals brauchen sie eine verständnisvolle Begleitung beim Einschlafen und kleine Hilfen, die das Ein- (und später auch das Durch-)schlafen erleichtern. Wie das Kind seine wache Zeit verbringt, hat Auswirkungen auf das Schlafverhalten. Der Workshop bietet Informationen, Austausch und die Möglichkeit, eigene Fragen einzubringen.



**Referentin:** Eva Zeiko  
Psychotherapeutin

Workshop



Frau Zeiko bietet Workshops ausschließlich im 45-Kilometer-Umkreis von Ried im Innkreis an

## Babys schlafen anders

„Schläft dein Baby schon durch?“ oder „Muss ich mein Kind zum Schlafen erziehen?“ Diese häufig gestellten Fragen werden in diesem Vortrag auf der Basis von neurologischen Forschungsergebnissen beleuchtet, die deutlich machen, dass Kinder anders schlafen als Erwachsene und es große individuelle Unterschiede gibt, wann ein „Durchschlafen“ möglich wird. Dennoch brauchen auch Eltern genügend Schlaf, um den Alltag mit Kind, Haushalt und Beruf zu bewältigen. Wenn Ihr Baby/ Kind so oft aufwacht, dass Sie sich eine Veränderung herbeisehnen, werden wir Lösungsmöglichkeiten suchen und diskutieren, die schlaffördernd und gleichzeitig bindungsstärkend sind.



**Referentin:** Sonja Haas  
Dipl.- Kinderkrankenschwester, Familienmentorin, BasicBonding  
Gruppenleiterin, CranioSacral Behandlerin



Vortrag/Workshop



## Hilfe! Mein Baby schläft nur mit Bewegung ein

Sie hüpfen mit Ihrem Baby auf dem Gymnastikball, schaukeln es hin und her oder legen es in die Federwiege, damit es überhaupt einschlafen kann. Wie sich der Bewegungsreiz als Einschlafgewohnheit einschleichen kann und wie man den Bewegungsreiz Schritt für Schritt reduzieren kann, bis hin zum Ablegen im wachen Zustand, wird gemeinsam besprochen. In welchen Phasen die Babys und Kleinkinder besonders viel Nähe einfordern und warum, wird ebenfalls Thema sein.



**Referentin:** Simone Kroiß BA

Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.

Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin

<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag / Workshop



(ca. 5 Monate bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

## Hilfe! Mein Baby schläft nur an meiner Brust/ an der Flasche ein

Ihr Baby schläft bisher nur an Ihrer Brust/ an der Flasche ein. Sie möchten das Ihr Baby sanft andere Einschlafmöglichkeiten kennenlernen. Wie sich der Nuckelreiz als Einschlafgewohnheit einschleichen kann und wie man diesen sanft lösen kann, wird besprochen. In welchen Phasen die Babys und Kleinkinder besonders viel Nähe einfordern und warum, wird ebenfalls Thema sein. Wie viele Mahlzeiten sind altersentsprechend und wie kann ich „Still- oder Flaschenfenster“ in die Nächte integrieren, wird ebenfalls behandelt.



**Referentin:** Simone Kroiß BA

Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.

Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin

<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag / Workshop



(ca. 5 Monate bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

## Hilfe! Mein Baby/Kleinkind wacht ständig auf und ich weiß nicht, ob es an einer entwicklungsbedingten Schlafveränderung (=Regression) liegt?

Ihr Baby/ Kleinkind wacht plötzlich nachts ständig auf, schläft unruhiger, weint vermehrt, wacht besonders früh auf und ist zwischen 4&5, 8&9, 11&12, 18 oder 24 Monate alt? Dann könnte eine Regression dahinter stecken. Wie man die Regressionen erkennt und was helfen kann, werden wir gemeinsam besprechen.



**Referentin:** Simone Kroiß BA  
Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.  
Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin  
<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag / Workshop  (0 bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterrunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

## Hilfe! Wieviel Schlaf braucht mein Baby/Kleinkind?

Ich gebe Ihnen altersentsprechende Richtwerte als Orientierungshilfe an die Hand. Wir besprechen eine optimale Tagesstruktur für Ihr Baby/ Kleinkind. Wir schauen uns an, wie man erkennen kann, ob ein Baby/Kleinkind übermüdet oder zu wenig müde ist. Und welche Lösungswege es in den beiden Fällen gibt.



**Referentin:** Simone Kroiß BA  
Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.  
Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin  
<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag / Workshop  (0 bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterrunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

## Hilfe! Wie merke ich, dass mein Baby/Kleinkind müde ist?

Ich gebe Ihnen altersentsprechende Richtwerte als Orientierungshilfe an die Hand. Wir besprechen eine optimale Tagesstruktur für Ihr Baby/Kleinkind. Wir schauen uns an, wie man erkennen kann, ob ein Baby/Kleinkind übermüdet oder zu wenig müde ist. Und welche Lösungswege es in den beiden Fällen gibt.



**Referentin:** Simone Kroiß BA

Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.

Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin

<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag



(0 bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterrunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

## Hilfe! Das Einschlafen mit anderen Bezugspersonen klappt nicht!

In welchen Phasen es ganz typisch ist, dass das Einschlafen mit anderen Bezugspersonen nicht klappt und was man tun kann, um das Einschlafen zu flexibilisieren, wird besprochen. Wir schauen uns an, welche Schritte man gehen kann, damit das Einschlafen auch mit anderen Bezugspersonen bald klappen kann.



**Referentin:** Simone Kroiß BA

Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.

Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin

<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag



(0 bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterrunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

## Co-Sleeping (gemeinsames Schlafen). Nur ein neumodischer Trend oder das Beste fürs Baby?

Co-Sleeping meint, dass Kinder während des Schlafens in unmittelbarer Nähe zu einem oder beiden Elternteilen sind. Sie überlegen, ob Co-Sleeping für Sie eine Option darstellt? Damit Sie eine gute Entscheidung für Ihr Baby treffen können, fasse ich Ihnen die wichtigsten Fakten mit Vor- und Nachteilen zusammen.



**Referentin:** Simone Kroiß BA

Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.  
Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin  
<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag



(von 0 bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterrunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

## Babyschlaf in den ersten 6 Monaten

Gerade die Anfangszeit ist besonders hart, daher hilft dir Wissen über die Einschlafbegleitungsmöglichkeiten in den Schlaf. Wir werden die Schlafentwicklung und potentielle Störfaktoren besprechen. Außerdem werden High Need Babys (=hochbedürftige Kinder, die besonders viel Nähe und Aufmerksamkeit von den Eltern einfordern), Schreibabys und Regulationsstörungen thematisiert.



**Referentin:** Simone Kroiß BA

Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.  
Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin  
<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag



(von 0 bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterrunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Baby und Kleinkindschlaf sanft verbessern

Sie möchten gerne bindungsorientiert etwas an Ihrer Schlafsituation verändern und wegkommen von belastenden Einschlafhilfen (z.B. Tragen) bis hin zum kuschelnd Einschlafen. Sie möchten wissen, wie Ihr Kind es schafft Schlafzyklen zu verbinden oder wie man Dauernuckeln sowie häufige Still- und Flaschenmahlzeiten sanft auflöst, dann ist dieser Workshop für Sie richtig.



**Referentin:** Simone Kroiß BA

Pädagogin, zertifizierte Schlafberaterin, Sprachpädagogin, diplom.

Legasthenie- und Dyskalkulie Trainerin, diplom. Lerndidaktikerin

<https://www.sk-schlafberatung.at>



Vortrag / Workshop



(ca. 5 Monate bis ca. 2,5 Jahre)

Auch Vormittagstermine für Mütterrunden und Spielgruppen sind möglich  
Babys und Kleinkinder können mitgenommen werden

## Schlaf gut mit deinem Baby 1

Da Babys und Kleinkinder anders schlafen als Erwachsene, kann das Schlafverhalten von eurem Kind eine Herausforderung für die gesamte Familie darstellen. Man stellt sich die Frage „warum schläft mein Kind nicht durch?“, „Was mach ich falsch?“, „Schläft mein Kind zu viel?“, „Mein Kind mag am Abend nie ins Bett gehen, was mach ich falsch?“ In diesem Workshop möchte ich euch generell über den Babyschlaf informieren und einige Mythen aus dem Weg räumen. Wir werden den Schlafbedarf von einem Baby, Müdigkeitsanzeichen, Tipps zur Einschlafbegleitung, gemeinsames Schlafen, Ursachen für unruhige Nächte, Tipps für erschöpfte Eltern,... besprechen.



**Referentin:** Nadja Affenzeller

dipl. Kindergartenpädagogin und Früherzieherin, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, zert. Schlafberaterin, Cranio Sacral Balancing, dreifache Mutter



Vortrag



## Babyschlaf verstehen und gestalten

Schlaftreff mit dem Fokus auf Babyschlaf Erfahren Sie bei diesem Treffen alles Wissenswerte rund um den Babyschlaf. Der Workshop richtet sich an Schwangere, werdende Eltern, Mütter, Väter und Großeltern. Folgende Fragen und Themen werden behandelt: Ab wann schläft mein Baby durch? Warum wacht mein Baby alle 30 Minuten auf? Ist es normal, dass mein Baby nur an der Brust einschlafen kann? Warum weint das Baby beim Vater, aber nicht bei der Mutter? Warum benötigt mein Baby so viel Nähe und kann nicht alleine einschlafen? Im Schlaftreff erhalten Sie fundierte Informationen und praktische Tipps zum Umgang mit dem Babyschlaf. Das Konzept basiert auf den Prinzipien des Vereins für ganzheitlichen Kinderschlaf, das bindungs- und bedürfnisorientiert ist. Sie haben außerdem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Eltern auszutauschen.



**Referentin:** Simone Hauer

zert. Schlafberaterin, Babymassagekursleiterin



Workshop



**PAUSIERT**

aktuell nicht  
buchbar

## Wenn der Sandmann kommt!

Das zu Bett bringen und häufiges Aufwachen in der Nacht stellt Eltern von Kleinkindern oftmals auf eine Belastbarkeitsprobe. Dennoch ist es ganz natürlich, dass kleine Kinder Unterstützung beim Einschlafen brauchen und nicht durchschlafen können. Die sensible Zeit zwischen Wachsein und Schlafen erfordert eine liebevolle Begleitung durch die Eltern, um Geborgenheit und Halt zu vermitteln.

- Warum schläft unser Kind nicht durch?
- Welche Einschlafrituale sind hilfreich, um eventuellen Ängsten und dem Entstehen von Endloszeremonien am Abend entgegen zu wirken?
- Wie gehe ich mit permanenter Übermüdung um, wenn mein Kind oft die Nacht zum Tag macht?

Diesen und weitere Fragen werden anhand von Alltagsbeispielen und fachlichen Thesen erörtert.



**Referentin:** Andrea Eder

Spielgruppenleiterin, Elternbildnerin, Dipl. system. Mastercoach, dreifache Mutter



Workshop

Frau Eder wohnt in Gmunden und bietet Workshops nur im Umkreis von 30km an

## Zusammen schläft sich's leichter

*Wie Geschwisterschlaf gestaltet werden kann*

Wie kann das (Ein-)Schlafen mit mehreren Kindern entspannt und bedürfnisorientiert gestaltet werden?

Wann wäre ein Geschwisterbett eine Möglichkeit und wie kann eine Einschlafsituation bei unterschiedlichen Bedürfnissen, Gewohnheiten und verschiedenen Schlafenszeiten gelingen?

Auf alle oben genannten Fragen und auch auf eure eigenen Fragen, gehen wir im Laufe des Vortrages ein.



**Referentin:** Verena Burgstaller

IBCLC, DGKP, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin, Baby- und Kleinkindschlafberaterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost mit/ohne Brei



Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Schlaf gut mit deinem Baby 2

Der Schlaf von einem Baby ist anders als der von einem Kind bis 1 Jahr, mit 1, 2 oder 3 Jahren. Wir werden diesmal auf dieses Alter genauer eingehen und anschließend ist noch Zeit für eure Fragen



**Referentin:** Nadja Affenzeller

dipl. Kindergartenpädagogin und Früherzieherin, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, zert. Schlafberaterin, Cranio Sacral Balancing, dreifache Mutter



Vortrag



## Mimi schläft jetzt. Nächtliches Abstillen – liebevoll und achtsam.

Nachts abzustillen gestaltet sich oft schwerer als erwartet. Das Fläschchen wird verweigert, der Schnuller wieder ausgespuckt und mit den gut gemeinten Ratschlägen von außen kann man auch nicht viel anfangen. Wir erarbeiten sanfte, liebevolle und achtsame Lösungen, wie Sie Ihr Kind (nachts) abstillen können. Geeignet für Mütter mit Kindern ab 13 Monaten

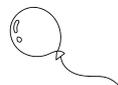


**Referentin:** Bettina Dutzler MSc

Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht-& Windelfrei-Coach, Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin



Vortrag



## Stillvorbereitung – Für einen optimalen Start in die Stillzeit

Die beste Stillvorbereitung passiert im Kopf! Muttermilch ist die perfekt ans Baby abgestimmte und die natürlichste Nahrung, aber Stillen ist viel mehr als das. Es ist Schutz, Sicherheit, Nähe und es kann einfach sein – wenn man weiß wie. Denn Stillen ist eine sozial erlernte Fähigkeit und Mutter und Kind müssen sich oft erst aufeinander einstellen. Themen: Die Bedeutung und Vorteile des Stillens für Mutter und Kind, Milchbildung, Stillen direkt nach der Geburt und während der ersten Lebenstage, richtiges Anlegen, Stillpositionen, Hungerzeichen, Stillhäufigkeit, Stilldauer, Still-Ammenmärchen, Wie weiß ich, dass mein Kind genug Milch bekommt? Optimal geeignet für Frauen, die das erste Mal stillen wollen oder Frauen, die beim vorherigen Kind nicht oder nicht so lange wie gewünscht gestillt haben.



**Referentin:** Stephanie Loretta König BSc  
Hebamme, WIWA-Stoffwindelberaterin, Trageberaterin, Fachkraft für Babygeleitete Beikost, Mutter



Vortrag/Workshop



## Stillvorbereitung- für einen guten Start und die erste Zeit des Stillens

Viele Frauen machen sich bereits in der Schwangerschaft Gedanken ob und wie sie ihr Kind am besten Stillen können oder machen beim ersten Kind schlechte Erfahrungen und möchten beim zweiten Kind für die Stillzeit vorbereitet sein. Das ist durchaus sinnvoll, denn Informationen bereits vor der Stillzeit, helfen realistische Erwartungen an das Stillen zu stellen und so manchem Problem vorzubeugen. In diesem Workshop geht es darum, einen Überblick über die wichtigsten Themen zu geben, wie z.B. Milchbildung, erstes Anlegen, Brustpflege, Stillhäufigkeit und Ausscheidungen, wie lange soll ich stillen, stillen in den ersten Tagen und die erste Zeit gemeinsam mit dem Baby, ...



**Referentin:** Angelika Attwenger  
Kinder - und Diplomkrankenschwester, IBCLC Still- und Laktationsberaterin, Diabetesberaterin



Vortrag/Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## **Stillen leicht gemacht** - Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

Wir besprechen in diesem Workshop, wie Sie sich ideal auf die erste Zeit mit Ihrem Baby vorbereiten können.

Denn Stillen ist ein Zusammenspiel aus Mama, Baby, Position und Handling!

Wir besprechen hier folgende Themen:

- Die ersten Stunden und Tage nach der Geburt
- Anlegepositionen
- Brustmassage
- Ernährung in der Stillzeit
- Inhaltsstoffe der Muttermilch
- Vorteile für Mutter und Kind



**Referentin:** Verena Burgstaller

IBCLC, DGKP, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin, Baby- und Kleinkindschlafberaterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost mit und ohne Brei



Vortrag



## **Stillvorbereitung für einen erfolgreichen Stillbeginn**

Gute Vorbereitung erleichtert eine erfolgreiche Stillbeziehung! Im Kreis von anderen Schwangeren werden im Workshop die wichtigsten Dinge erklärt, die es in den ersten Tagen und Wochen der Stillzeit zu beachten gilt: richtiges Anlegen, Stillpositionen, Hunger- und Sättigungszeichen, was tun bei zu viel oder zu wenig Milch. Es wird mit Stillmythen aufgeräumt und auf individuelle Fragen eingegangen. Empfehlung ab der 30. SSW, auch Väter sind herzlich willkommen.



**Referentin:** Andrea Leutgöb

Stillberaterin EISL



Workshop



## Baby's erstes Löffelchen - so gelingt der Beikoststart!

In den ersten Lebensmonaten ist Ihr Baby mit Stillen bzw. Säuglingsanfangsnahrung bestens versorgt. Ab dem 6. Lebensmonat ändern sich jedoch die Bedürfnisse Ihres Kindes und Muttermilch alleine reicht nicht mehr aus. Mit dem Beginn der Beikost tauchen viele Fragen auf, um das Baby bestens zu versorgen, wie beispielsweise: - Wann ist mein Baby bereit für den ersten Brei? - Sind fertige Gläschen-Mahlzeiten eine gute Alternative zum selbst gekochten Brei? - Worauf soll ich bei der Zubereitung des Breis achten? - Was und wie viel benötigt mein Baby? - Wie gelingt der Übergang zur Familienkost? - Do's and Don'ts in der Beikost. - Gibt es Warnsignale, auf die es zu achten gilt? (selektives Essverhalten, Gedeihstörung /Fütterstörung,..)



**Referentin:** Stefanie Gstöttinger  
Diätologin



Vortrag



## Essen für Anfänger - Babygeleitete Beikost mit und ohne Brei

Wenn Sie kurz vor Beginn eines Beikoststarts stehen oder Sie sich vorab über die verschiedenen Möglichkeiten informieren möchten, dann seien Sie gerne mit dabei!

Wir besprechen in diesem Workshop:

- Wie, wann und womit Sie starten können
- Was verstehe ich unter - Beikostreifezeichen
- Wie handhabe ich Stillen bzw. Flaschenfütterung
- Ab wann benötigen Sie einen Hochstuhl
- Brei vs. BLW

Ich durchleuchte mit euch die Inhaltsstoffe der Fertigbreis und Gläschen. Wir werden gemeinsam etwas kochen und dann auch verkosten.



**Referentin:** Verena Burgstaller  
IBCLC, DGKP, Babymassagekursleiterin, Trageberaterin, Baby- und Kleinkindschlafberaterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost mit und ohne Brei



Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## **Babygeleitete Beikost – Mitessen am Familientisch (Baby-Led-Weaning / BLW / Breifrei)**

Warum Tragen? Alle Eltern tragen ihre Kinder, denn das Tragen befriedigt die Grundbedürfnisse nach Körperkontakt, Sicherheit und Bindung. Mithilfe eines Tragetuches oder einer Tragehilfe kann das Tragen besonders praktisch in den Alltag eingebaut werden. Es fördert die Entwicklung von Säuglingen, indem alle Sinne des Kindes angeregt werden und vermittelt ihnen Geborgenheit, Nähe und Liebe während Eltern und Betreuungspersonen mobiler sind und ihre Hände frei haben. Inhalte: Ergonomisches, sicheres Babytragen, Vorteile für Eltern und Kind, Kennenlernen der Wickelkreuztrage und verschiedener Tragehilfensysteme, praktisches Tragezubehör



**Referentin:** Stephanie Loretta König BSc  
Hebamme, WIWA-Stoffwindelberaterin, Trageberaterin, Fachkraft für Babygeleitete Beikost, Mutter



Vortrag/Workshop



## **Teil 1: Beikoststart – einfach, gesund und alltagstauglich – wie der Beikoststart für Mutter und Kind unkompliziert gelingen kann.**

Was macht eine ausgewogene Ernährung nach der Stillzeit aus? Welche Nährstoffe sind wichtig und wie groß sollen/dürfen/können die Portionen sein. Wie nimmt man sich und dem Baby den Druck raus, und worauf kommt es an, um eine positive Einstellung zum Essen zu bekommen. Diese und weitere Aspekte rund um eine ausgewogene Ernährung und wie man diese in den oft stressigen Alltag einbauen kann, werden bei dem ersten Teil der Workshopreihe besprochen. Dieser Workshop kann auch einzeln gebucht werden.



**Referentin:** Renée Dammerer  
Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Pflegeperson im Operationsbereich, Dipl. Ernährungstrainerin



Workshop

## Mein Baby beginnt zu essen

Wann, was, wie? Viele Fragen beschäftigen Mütter, wenn sie beginnen, ihr Baby nach ungefähr einem halben Jahr zuzufüttern. Wie das Essen dem Baby und der Mutter Freude machen kann, welche praktischen Hilfen und Erfahrungen es gibt, erfahren Sie bei diesem Workshop. Fragen aus Ihrem Familienalltag sind willkommen, Ihr Baby können Sie mitbringen!



**Referentin:** Eva Zeiko  
Psychotherapeutin



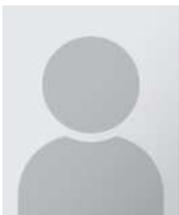
Workshop



Frau Zeiko bietet Workshops ausschließlich im 45-Kilometer-Umkreis von Ried im Innkreis an / Eine kleine Küche zum Kochen in der Einrichtung wäre von Vorteil

## Gemeinsames Essen macht Kinder stark

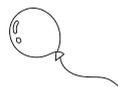
Essen und Trinken sind physiologische Notwendigkeiten und bringen uns einander näher. Während dem Mittagessen lernt das Kind nicht nur die Kulturtechnik Essen kennen, es bekommt auch Rückmeldung über den eigenen Körper, erlangt Autonomie und ein positives Selbstbild. Es lohnt sich so oft wie möglich Zeit dafür zu schaffen. Trotz alledem kann gemeinsames Essen schnell zur Herausforderung werden. Die Kinder bleiben nicht mehr sitzen, spielen mit dem Essen oder werden wählerisch. Auch unsere eigenen Vorstellungen von Nahrungsaufnahme kollidieren mit den tatsächlichen Essensverhalten unsere Kinder. Um wieder Leichtigkeit an den Mittagstisch zu bringen, beschäftigen wir uns mit der kindlichen Entwicklung, damit Essen wieder zum Genuss werden kann. Zugleich reflektieren wir, wie sinnvoll Führung seitens der Eltern sein kann und was das Kind dadurch erlebt.



**Referentin:** Birgit Hofer  
Kindergarten- und Krabbelstubenpädagogin, Dip. Familienberaterin, Pikler Pädagogin, psychologische Beraterin, systemische Kinesiologin



Vortrag/Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Nachhaltige, regionale und saisonale Ernährung - und was hat sie mit unserer Gesundheit zu tun

Nahrung ist heute immer und überall verfügbar, man kann sich beinahe jederzeit, alles kaufen was das Herz begehrt. Welche Bedeutung hat eine Entfremdung des Essens für unsere Kinder? Wie kann ich meine Kinder auf regionale und saisonale Nahrungsmittel neugierig machen? Was hat wann Saison? Warum wird mit einer nachhaltigen Ernährung nicht nur der Umwelt geholfen, sondern auch unserer Gesundheit? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet.



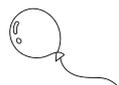
©Max Habich

**Referentin:** Renée Dammerer

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Ernährungstrainerin (inkl. Kinderernährungspädagogin)



Vortrag/Workshop



## Die großen Baustellen in der Kinderernährung - und wie man sie bewältigt

Welche großen Baustellen gibt es in der Ernährung unserer Kinder? Warum haben unsere Kinder immer öfter ein Problem mit ihrem Gewicht, und welche Auswirkung hat diese Problematik auf sie? Emotionales Essen bei Kindern – wie durchbreche ich diesen Kreislauf? Wie bringe ich mehr Gemüse in mein Kind? Auch dem großen Thema „Getränke“ schenken wir hier Aufmerksamkeit. Inspirationen für ein gesundes, abwechslungsreiches „Pausenbrot“ werden mitgegeben.



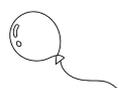
©Max Habich

**Referentin:** Renée Dammerer

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Ernährungstrainerin (inkl. Kinderernährungspädagogin)

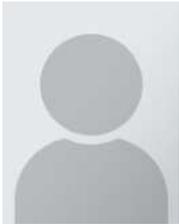


Vortrag/Workshop



## Kinderlebensmittel unter der Lupe

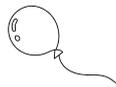
Kinderlebensmittel gibt es reichlich im Supermarkt. Doch was steckt tatsächlich in Milchschnitte, Schulmaus, Reiskeks und co? Muss es ein „Quetschi“ sein? Wie gesund sind sie wirklich? Worauf kann man achten? Diese und weitere Fragen werden im Workshop thematisiert und beantwortet



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll  
Akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin

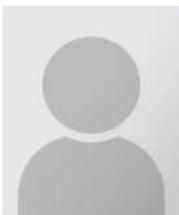


Vortrag



## Hilfe – mein Kind ist „übergewichtig“

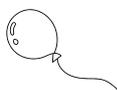
Beobachten Sie Ihr Kind beim Essen, möglicherweise mit dem Gedanken, dass es besser wäre, wenn es nicht zu viel isst. Es liegt Ihnen am Herzen, dabei jedoch sicherzustellen, dass Ihr Kind nicht das Gefühl hat, dass etwas mit ihm nicht in Ordnung ist. Wie kann ein ausgewogener Teller aussehen? Welche Strategien können Sie anwenden, damit Ihr Kind, das gerne isst, nicht das Gefühl hat, eingeschränkt zu werden, und dabei unbemerkt mehr von den gesunden Optionen wählt und weniger von den kalorienreichen? Gerne stehe ich Ihnen unterstützend zur Seite.



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll  
Akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin



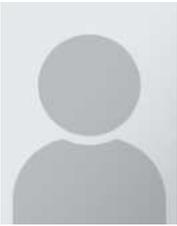
Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Schlaue Jause für kluge Köpfe!

Gemeinsam werfen wir einen Blick in die Jausenbox Ihres Kindes. Kinder lernen täglich unglaublich viele neue Dinge hinzu. Besonders auch in Kindergarten & Schule. Und beinahe ganz wie von Zauberhand - so selbstverständlich scheint es - wachsen die Kleinen und reifen zu wertvollen Persönlichkeiten heran. Im Essen steckt die Energie fürs Leben. Jedes Kind is(s)t anders, aber jedes Kind braucht zum Wachsen, Spaß haben, Lernen,....wertvolle Nährstoffe und Baustoffe. Diese wichtigen Stoffe stecken in unseren Lebensmitteln. Ausgewogene Ernährung ist wichtig für die körperliche und psychische Entwicklung und es ist leichter als gedacht.



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll  
Akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin

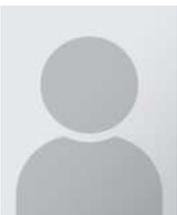


Vortrag



## Mein erstes Tellerchen

Mein „Baby“ beginnt zu essen. Ein neues, spannendes Kapitel im Leben beginnt. Sie freuen sich darauf und haben allerdings auch Sorge, etwas falsch zu machen? Wie erkenne ich, dass mein Baby bereit fürs erste Essen ist? Wie beginne ich? Welche Lebensmittel sollten jetzt nicht fehlen? Muss es immer Brei sein? Und kann ich etwas falsch machen? Wie viel soll mein Baby trinken? Tipps nach den aktuellen Beikostempfehlungen werden gegeben



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll  
Akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin



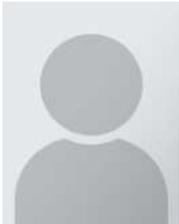
Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Was koche ich denn heute wieder? – schnelle g'sunde Küche

Schnell soll es gehen und „gesund & guad“ soll es sein. Wie kann eine schnelle „Küche“ aussehen? Welche Komponenten sollten nicht fehlen? Wie könnte ein Wochenplan aussehen? Sie haben kein Interesse am Abend stundenlang in der Küche vorzukochen? Dann geht es ihnen wie mir. All diese Themen beschäftigen uns im Workshop. Rezepte sind natürlich inklusive



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll

Akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin



Vortrag



## Die Familienkost - jetzt ess ich mit den Großen mit!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für Entwicklung und Wachstum Ihres Kindes - das ist Ihnen womöglich bereits bekannt. Mit dem Übergang der Beikost zur Familienkost treten viele Fragen und mindestens so viele Ratschläge auf. Um etwaige Unsicherheiten und vielleicht auch so manche Ernährungsmythen zu beseitigen, beinhaltet der Vortrag nicht nur die wichtigsten Ernährungsempfehlungen, sondern auch Tipps und Tricks für eine entspannte Familienzeit bei Tisch.. • Was soll ich heute wieder kochen? Die gesunde Mahlzeitenzusammenstellung. • Alles aufessen, damit die Sonne morgen scheint! - Alles rund um den Familientisch! • Wie kann ich meinem Gemüseuffel Gemüse schmackhaft machen? • Der bewusste Umgang mit Süßigkeiten. • Isst mein Kind zu viel oder zu wenig oder zu viel? Warnsignale frühzeitig erkennen und geeignete Portionsgrößen definieren. • “Gluten/Weizen ist ungesund!” “Milch verschleimt!” - Was ist dran an diesen und sonstigen Ernährungsmythen?



**Referentin:** Stefanie Gstöttinger

Diätologin



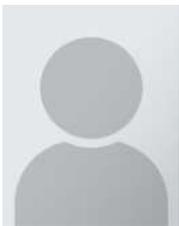
Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## **Auch Superheld\*Innen brauchen Energie! Unterschätze niemals das Potential das in Dir und in unseren Lebensmitteln steckt**

Sie empfinden eine tiefe Liebe für Ihre Kinder, doch gelegentlich erleben Sie sie als herausfordernd. Die Frage stellt sich: Sind die Kleinen tatsächlich "anstrengend", oder ermüden Sie sich einfach nur, oder vielleicht beides? Die Realität liegt wahrscheinlich in der goldenen Mitte. Woher schöpfen Sie die Energie für den Tag? Es liegt nahe, dass sie aus unserer Nahrung stammt, eine einfache Erkenntnis, die jedoch oft übersehen wird. Möglicherweise ist es an der Zeit, dass Sie wieder bewusst auf eine ausgewogene Ernährung achten, um Leichtigkeit und Freude in den Alltag zurückzubringen. Täglich bieten uns Messer, Gabel und Löffel die Möglichkeit, positiv auf unser Energielevel Einfluss zu nehmen. Was sollte auf deinem Teller nicht fehlen? Wie sieht ein gesunder Energieschub für zwischendurch aus? Ich verstehe, dass es schnell gehen muss.



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll  
Akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin

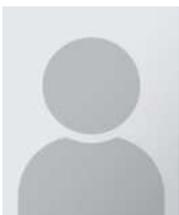


Vortrag



## **Gemüsezwerg trifft Schokokönigin - Familienessen „leicht“ gemacht**

Manchmal ist es gar nicht so einfach, es beim Essen allen recht zu machen. Muss ich es jedem recht machen? Gefühlt will jedes Familienmitglied etwas anderes? Heute wird es gegessen und morgen doch wieder nicht? Entspannt essen, was ist das bitte? Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit für Kinder im Grunde aus, worauf kann ich achten? Wie kann ich „Gesundes“ im Essen gut verstecken? Wieviel Süßes darf es sein? Wie wird der Geschmack geprägt? Darf es noch Fleisch sein? Verschleimt Milch und ist Dinkel besser als Weizen? Ich freue mich auf einen gemeinsamen Abend mit all euren Fragen und Wünschen zum Thema Essen in der Familie.



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll  
Akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin



Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Teil 2: Beikoststart – abwechslungsreiche, schnelle und saisonale Gerichte für die Kleinsten – was wird benötigt, um das Essen meines Babys vollwertig zubereiten zu können?

Im zweiten Teil der Workshopreihe besprechen wir noch einmal kurz zur Wiederholung die Grundbausteine einer ausgewogenen Ernährung für Babys und Kleinkinder. Wie kann ich mein Baby ausgewogen und abwechslungsreich mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln versorgen. Was hat Regionalität mit unserer Gesundheit zu tun? Weiters besteht hier die Möglichkeit, anhand von einem kleinen, von mir zusammengestellten Rezeptbuch, die Gerichte im Rahmen des Workshops zu kochen. Dieser Workshop kann auch einzeln gebucht werden.

©Max Habich



**Referentin:** Renée Dammerer

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Pflegeperson im Operationsbereich, Dipl. Ernährungstrainerin

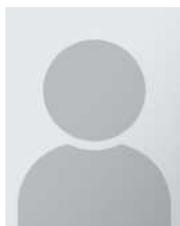


Workshop



## Mit Köpfchen durch den Supermarkt - Gut Essen beginnt beim Einkauf

Ernährung wird langsam aber sicher zu einer Wissenschaft. Eigentlich wollen wir doch alle nur „essen“, aber wenn das so einfach wäre. Haben Sie sich auch schon oft vor dem „Milchregal“ die Frage gestellt, welche Milch kauf ich jetzt? Sojamilch, Haferdrink oder doch den Mandeldrink? Produkte können ganz schön verwirren. Im Workshop nehmen wir diese und viele weitere Produkte genauer unter die Lupe. Was steckt in so manchen vermeintlich gesundem Produkt? Was bedeutet Vollkorn? Mehrkorn? Brauner Zucker? Was bedeutet „bio“ und wann ist ein Lebensmittel aus Österreich? Muss ich mich vegan ernähren und was hat es mit „Laktose“ auf sich? Eines ist sicher. Nach dem Workshop gehen Sie bestimmt „anders“ einkaufen. Aber keine Angst vor unseren Lebensmitteln! Gemeinsam werden wir versuchen, einen „gesunden Weg“ durch den Ernährungsdschungel zu finden



**Referentin:** Mag. Gudrun Bertignoll

akad. Ernährungsberaterin, Lebens und -Sozialberaterin



Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Gesunde Ernährung? Kinderleicht!

Eine ausgewogene Ernährung ist einer der Grundpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden. Was genau ist eine ausgewogene Ernährung und wie kann sie im Familienalltag gelebt werden? Es gibt Tipps zu einer altersgerechten Ernährung und wie man mit und für Kinder kocht.

### Ziele

- \* Vermittlung von Basiswissen zum Bereich Ernährung
- \* Informationen über aktuelle Ernährungstrends
- \* Auseinandersetzung mit dem eigenem Ernährungsverhalten
- \* Kochen mit und für Kinder



**Referentin:** Simone Kordian

Grund- und Sonderschulpädagogin, Dipl. Sozialtrainerin bei ADHS, Lern- und Verhaltensschwierigkeiten, Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, vierfache Mutter



Vortrag/Workshop



## Homöopathie für Kinder

Nicht umsonst ist Homöopathie die beliebteste komplementärmedizinische Methode in Österreich. Immer mehr Eltern setzen Homöopathie auch selbst gerne bei akuten Erkrankungen ein. Was Homöopathie ist, wann eine Selbstbehandlung sinnvoll ist und wie ein homöopathisches Mittel ausgewählt wird soll in diesem Vortrag mit anschließender offener Diskussionsrunde besprochen werden. Nach einer anfänglichen Einführung in die Homöopathie werden als Einstieg in die Homöopathie einige Akutmittel für gängige Probleme wie Verletzungen, Zahnungsprobleme, Durchfall, Fieber, Windpocken u.a. besprochen

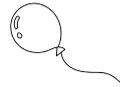


**Referentin:** Dr. Gudrun Schattenberg

Ärztin für Allgemeinmedizin und klassische Homöopathin für Kinder und Erwachsene mit Ordination in Gmunden, OÖ.

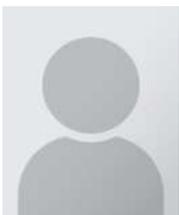


Vortrag/Workshop



## „Was Kinder bewegt..... und ihre Eltern beschäftigt“

Unsere Kinder sind wahre Wunder! Sie kommen zur Welt, scheinbar völlig hilflos und bedürftig, und sind dennoch von Anfang an ausgestattet mit all dem, was sie für ihre weitere Entwicklung brauchen. Wie ist es sonst zu erklären, dass die Babys sofort „wissen“, wie sie an ihrer Nahrungsquelle saugen müssen, oder wie zu einem späteren Zeitpunkt das Rollen von der einen zur anderen Seite oder das Krabbeln funktioniert? Um diese Potentiale zu entfalten, braucht es Bewegung, u.a. in Form der frühkindlichen Reflexe. Manchmal ist die Weiterentwicklung der Reflexe gestört oder verbleibt in einem frühen Stadium. Oft merkt man erst im Schulalter des Kindes „dass irgendetwas nicht stimmt“. Die Folgen können vielfältig sein von Lern- und/oder Verhaltensproblemen bis hin zu Ängsten oder (motorischer) Ungeschicklichkeit. Der Vortrag hilft (werdenden) Eltern dabei, Entwicklung, Lernen und Verhalten der Kinder zu verstehen und zeigt Fördermöglichkeiten innerhalb und außerhalb der Familie auf.

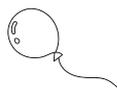


**Referentin:** Mag.phil Juliane Beyerl

Volksschullehrerin, Sonderschullehrerein, Magistra der Philosophie



Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Kinder stark machen für ein suchtfreies Leben

Sucht ist eine krankhafte, zwanghafte Abhängigkeit von Stoffen oder von Verhaltensweisen. Es besteht das Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme der Stoffe oder einer ständigen Wiederholung der Verhaltensweisen, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Unlustgefühle zu überdecken. Sowohl der Konsum von Alkohol, Tabak, Medikamenten, Heroin, Cannabis, Ecstasy u.a. sowie auch Verhaltensweisen bei Gewaltspielen, Fernsehen, Essen, Arbeiten, etc. können zwanghafte Züge annehmen, die Suchtcharakter haben.

\* Wie können wir unsere Kinder besser vor der Entstehung dieser Süchte schützen?

\* Wie können wir unsere Kinder stark machen für ein suchtfreies Leben?



**Referent:** Werner Zechmeister

Sozialpädagoge, Dipl. Trainer Erwachsenenbildung, Dipl. Lebensberater, Mediator, Dipl. NLP-Coach



Workshop



## Starke Kids ... suchtfrei durchs Leben

Die Erfüllung unserer Herzensangelegenheit, dass die Kinder gesund und geborgen aufwachsen können, ist nicht immer eine leichte Aufgabe. Sucht ist eine von vielen Gefährdungen im Alltag. Dieser Workshop will dazu beitragen, das Phänomen "Sucht" besser zu verstehen und Möglichkeiten aufzeigen, wie wir unsere Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen und "stark machen" können. Es werden sowohl theoretische Informationen als auch praktische Implikationen für den Erziehungsalltag vermittelt

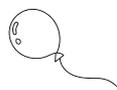


**Referentin:** Mag. Julia Reisenbichler, MA

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Kindergartenpädagogin



Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## “Raus in die Natur” - Kinder und Naturerfahrung

Häufig entsteht der Eindruck, dass sich die heutige Jugend vermehrt den digitalen Medien widmet und Erfahrungen in der Natur verkümmern. Weg von Bildschirm, Handy und Computer und „raus in die Natur“. Frei nach diesem Motto steht bei diesem Vortrag die Auswirkung von Naturerfahrung auf Kinder und Jugendliche im Vordergrund. Die Natur als idealen Entwicklungsraum zu erkennen, welcher perfekt an die kindlichen Bedürfnisse angepasst ist, ist Ziel dieses Vortrages. Zudem werden viele praktische Beispiele das Thema veranschaulichen und Tipps zur Umsetzung von Aktivitäten in der Natur gegeben

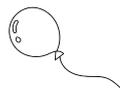


**Referent:** Daniel Rachbauer

Berufs- und Sozialpädagoge, Natur- und Erlebnispädagoge



Vortrag



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Fit durch die kalte Jahreszeit – wie können wir unser Immunsystem durch gesunde Ernährung unterstützen?

Besonders in der kalten Jahreszeit ist ein starkes Immunsystem für die ganze Familie wichtig. Was ist eigentlich unser Immunsystem, wie funktioniert es, welche Aufgabe hat es und wie kann ich es unterstützen? Warum ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung gerade für unsere Kinder so wichtig, was sind Nahrungsergänzungsmittel, wie stärke ich mein Immunsystem und das meiner Familie auf natürlichem Weg?

©Max Habich

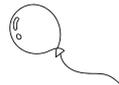


**Referentin:** Renée Dammerer

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Ernährungstrainerin (inkl. Kinderernährungspädagogin)



Workshop



# Gesundheit, Bewegung, Ernährung

## Gesundes Babytragen

Gemeinsames, entspanntes und bedürfnisorientiertes Familienessen von Anfang an - Babygeleitete Beikost/Baby-Led-Weaning bedeutet, dass das Baby selbstbestimmt Tempo und Menge des Essens ergänzend zum Stillen/Fläschchen wählen und am Familientisch mitessen kann. Damit die Beikosteinführung für Eltern und Kinder Spaß und Zufriedenheit bringt. Inhalte: Konzept der babygeleiteten Beikost / Baby-Led-Weaning / Breifrei, Beikostreifezeichen, Sicherheitsfaktoren, Geeignete und ungeeignete Lebensmittel, Wie es mit dem Stillen oder der Pre-Nahrung weiter geht, Tipps für den Beikost-Alltag



**Referentin:** Stephanie Loretta König BSc

Hebamme, WIWA-Stoffwindelberaterin, Trageberaterin, Fachkraft für Babygeleitete Beikost, Mutter



Workshop

