

Veranstaltungen Herbst/Winter 2017/18

Kleiner Homöopathiekurs für Eltern

Inhalt

- Krankheiten im Kindesalter
- Theorie der Homöopathie zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte
- konkrete Behandlungsmöglichkeiten mit homöopathischen Mitteln

jeweils Montag 6.,13.,20. November 2017, 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: **Dr. Bernhard Gugel**

Kosten 110,- € inklusive Buch und kleine Hausapotheke

Anmeldung in der Praxis: 07942/72727

Hausmittel bei ersten Krankheiten

Erkältung, Fieber, Verdauungs- oder Hautprobleme,...

Wie kann ich mit altbewährten Mitteln

Erleichterung schaffen?



Freitag, 20. Okt. 2017, 9.30 – 11.30

Kosten: 15,- €

Leitung: **Ingrid Gugel-Wackerle** Hebamme und 4-fache Mutter

Anmeldung: 0664 4771278

Beikost selbst gekocht

Von der Brust/Flasche zum Familientisch:
Kochen, Kosten und Infos zu Babys Essen

Mittwoch, 11. Okt. 2017 15.00 – 17.30 Uhr

Mittwoch, 24. Jan. 2018 15.00 – 17.30 Uhr

Kosten: 15,- € Elternbildungsgutscheine einlösbar

Leitung: **Ingrid Gugel-Wackerle** Hebamme, Stillberaterin

Veranstalter, Anmeldung und Ort: **Eltern-Kind-Treff Purzelbaum,**
Schlosshof 1 www.elternkindtreff.at , 07942/74181



in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Freistadt

St. Peterstraße 9, 4240 Freistadt, Tel. 07942 / 72727



Spielraum nach Emmi Pikler

von 6 Monaten bis zum sicheren Gehen

Jedes Kind ist einzigartig, will sich frei bewegen und in seiner Entwicklung liebevoll begleitet werden. Es will selbst Erfahrungen sammeln, mit anderen in Beziehung treten und erste Konflikte mit unserer Hilfe meistern. Diese Erfahrungen kann dein Kind im Spielraum nach Emmi Pikler machen, indem es selbstständig mit verschiedenen Materialien experimentiert, forscht und spielt. Die Eltern nehmen dabei eine beobachtende Rolle ein. Zum elterlichen Austausch gibt es zwei separate Termine.

Leitung: **Maria Mitterlehner & Brigitte Kaltseis** (Pikler-Pädagoginnen i.A.)

Zeit: ab Fr, 06. Okt. 8:30-9:30 Uhr (8x)

+ 2 Elterngespräche Sa, 30. Sept. 09:30-10:30 (Einführung + 1 weiterer Termin)

Kosten: € 105,-/Kind; Elternbildungsgutscheine einlösbar

Veranstalter, Anmeldung und Ort: **Eltern-Kind-Treff Purzelbaum,**
Schlosshof 1 www.elternkindtreff.at , 07942/74181

Oase für mich und meine Schwangerschaft

Entspannung und Geburtsvorbereitung für Frauen

Jeden Mittwoch 19.00 Uhr

Kosten: 15,- € pro Abend / 6-er Block 65,-€

Leitung und Anmeldung:

Ingrid Gugel-Wackerle Hebamme und Stillberaterin 0664/4771278

Stillbeginn und Wochenbett

Vortragsabend für werdende Eltern

mit wertvollen Infos für die wundervolle erste Zeit mit dem Baby.

Termine: jeweils Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr

27. Sept; 15. Nov. 2017; 10. Jan. 2018; 7. März

Kosten: 15,-€, Paare 25,-€

Leitung und Anmeldung:

Ingrid Gugel-Wackerle Hebamme und Stillberaterin 0664/4771278

Geburtsvorbereitung für Paare

Individuelle Geburtsvorbereitung für einzelne oder wenige Paare nach Vereinbarung jederzeit möglich

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

- meinen Beckenboden als Kraftquelle entdecken und stärken
 - mich in meinem Körper wieder wohl fühlen
 - Inkontinenzproblemen vorbeugen
- auch Jahre nach Geburten sinnvoll

Zeit: jeweils Freitag: 10 bis 11 Uhr

Kursbeginn: 1. September; 10. November 2017; 2. März 2018

Kosten: 50,-€ für 5 Vormittage

Leitung und Anmeldung:

Ingrid Gugel-Wackerle Hebamme und Stillberaterin 0664/4771278



Grundkurs für Autogenes Training

- Erlernen der Methode zur
- angenehmen Selbstentspannung
 - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
 - Verbesserung der Lernfähigkeit
 - Stärkung des Selbstvertrauens
 - Alltagsbewältigung

6 Abende Kosten je 15,-€

Schnupperabend Autogenes Training

Dienstag 17. Oktober, 19.30 Uhr, Kosten 7,-€

Leitung, Anmeldung, Termine:

Gerhard Inzinger, dipl. Lebens- und Sozialberater (0664/4959806)

NUAD Thai

Tiefenentspannung für mehr Energie und Beweglichkeit des Körpers

Schnuppertage zum Kennenlernen 2. Okt, 6. Nov, 4. Dez, 5. Feb, 5. März
Montag ab 8 Uhr

Erni Wöss, Gesundheits- u Krankenpflegerin und NUAD-Praktikerin

Kosten: 5,- pro halbe Stunde

Anmeldung in der Praxis unter 07942/72727

„Wie Abnehmen funktioniert“

Erfahrungsaustausch mit

Ulrike Glasner, Paulus Ferschl und Dr. Bernhard Gugel

Montag 16. Oktober 2017, 19.30 Uhr

Kosten 7,- €;

Anmeldung: 07942 72727

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Selbsthilfeübungsgruppe

Echtes Verstehen und „herzliche Verbindung“ sind hilfreich
für mich selber, in der Partnerschaft, mit meinen Kindern, in der Arbeit

Termin zum Kennenlernen der GFK: 7. September 19.30 bis 22.00 Uhr

Infos und Anmeldung unter 0664/4771278

in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Freistadt

St. Peterstraße 9, 4240 Freistadt, Tel. 07942 / 72727



Therapiegruppe für Menschen mit Krebserkrankung

Schritte in Richtung Heilung
durch Bewegung, Bilderleben und kreativen Umgang mit Gefühlen

- Stress-Reduktion durch Wahrnehmungs- und Achtsamkeitspraxis
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Abbau von Ängsten und Erweiterung des Handlungsspielraumes

Geschlossene Gruppe: 6 Einheiten (mit Option auf Verlängerung)
jeweils Montag, 9.00 – 10.30
Kosten pro Einheit à 90 min: 12,--
Start: Ende Oktober

Es ist jederzeit möglich, im Einzelsetting auf persönliche Themen
hinzuschauen.

Einzel: pro Sitzung à 60 min: 60,--

Leitung/Anmeldung: Alexandra Liehmann,

Tanz- und Ausdruckstherapeutin BTA Tel: 0699 1599 0912

Therapiegruppe für Angehörige

Die seelischen Anforderungen bei Krebserkrankungen in der Familie sind
gewaltig.

In dieser Gruppe gibt es Raum für:

- Abbau von Unsicherheit und Ängsten in Bezug auf die Erkrankung
- Stressreduktion für einen gelasseneren Umgang im Alltag
- Stärkung der eigenen Ressourcen

6 Einheiten (mit Option auf Verlängerung)
Jeweils Montag: 18.30 bis 20.00
Kosten: pro Einheit à 90 min: 12,--
Start im Oktober

Es ist jederzeit möglich, im Einzelsetting auf persönliche Themen
hinzuschauen.

Einzel: pro Sitzung à 60 min: 60,--

Leitung/Anmeldung: Alexandra Liehmann,

Tanz- und Ausdruckstherapeutin BTA Tel: 0699 1599 0912

in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Freistadt

St. Peterstraße 9, 4240 Freistadt, Tel. 07942 / 72727

