

# Veranstaltungen Sommer 2019

## „Wie Abnehmen funktioniert“

Erfahrungsaustausch mit  
Ulrike Glasner, Paulus Ferschl und Dr. Bernhard Gugel  
\_Montag 25. Februar, 19.30 Uhr  
Kosten 7,- €;  
Anmeldung: 07942 72727

## Dranbleiben

Wunschgewicht erreichen bzw. halten

Kümmere dich nicht um die Entfernung – mache den nächsten Schritt!  
Bei unseren ABNEHMPLAUDEREIEN von den Erfahrungen anderer profitieren. Eigene bewährte Strategien weitergeben.

jeweils Donnerstag 18,30 – 19.30 Uhr: 21. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni  
Leitung: **Ulrike Glasner**  
Kosten: freiwilliger Beitrag

## NUAD Thai

Tiefenentspannung für mehr Energie und Beweglichkeit Muskel und Bewegungsapparates, auch für Kinder und Jugendliche bestens geeignet.

Schnuppertage zum Kennenlernen  
Montag 8 – 12 Uhr : 7. Jan, 4. Feb. 1. April, 3. Juni

**Erni Wöss**, Gesundheits- u Krankenpflegerin und NUAD-Praktikerin  
Kosten: 20,- pro halbe Stunde  
Anmeldung in der Praxis unter 07942/72727

## Tanz- und Ausdruckstherapie-Gruppe BeWEGen beWEGt

Tanz- und Ausdruckstherapie-Gruppe

- Kraft tanken?
- in die Freude kommen?
- dem Alltag gelassener begegnen?

Ressourcen-orientiert, mit Methoden der Tanz- und Ausdruckstherapie,  
verwandeln wir Probleme zu Herausforderungen, die gemeistert werden wollen.

Freitags, jeweils 16.00 bis 17.30  
Leitung: **Alexandra Liehmann** - Dipl. Tanz – und Ausdruckstherapeutin BTA  
Info unter [www.bewegen-bewegt.at](http://www.bewegen-bewegt.at)  
Anmeldung unter 0699 1599 0912  
Kosten € 15,-- pro Nachmittag (Zeitscheine werden angenommen)  
Bitte lockere Kleidung und ev. aktuelle Probleme mitbringen ☺  
OHNE IRGENDWELCHE VORKENNTNISSE!!!

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



## „Leben mit dem Baby“-Treff

für Schwangere und Eltern mit Baby

Das Hineinwachsen in die wundervolle, herausfordernde Rolle als Mutter/Vater wird erleichtert im Zusammensein mit anderen Eltern. Erfahrungsaustausch und Infos zu allen auftauchenden Themen wie Stillen, Ernährung, Unruhe, Entwicklung, Gesundheit, eigene Ressourcen,.... gibt zusätzliche Sicherheit

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr

14.+ 28. März, 11.+ 25. April, 9.+ 23. Mai, 13.+ 27. Juni, 11. Juli und 22. August  
keine Anmeldung und Kosten

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

Veranstalter und Ort:

**Eltern-Kind-Treff Purzelbaum**, in Zusammenarbeit mit der Kinder und Jugendhilfe  
Schlosshof 1; 4240 Freistadt [www.elternkindtreff.at](http://www.elternkindtreff.at)

## Beikost selbst gekocht

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

Mittwoch 30. Jänner 15.00 – 17.30 Uhr

Mittwoch, 24. April 15.00 – 17.30 Uhr

Kosten: 15,- € / Paare 22,-€; Elternbildungsgutscheine einlösbar

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

Veranstalter, Anmeldung und Ort: **Eltern-Kind-Treff Purzelbaum**,  
Schlosshof 1, 4240 Freistadt [www.elternkindtreff.at](http://www.elternkindtreff.at) , 07942/74181



## 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

6. Feb., 27. März, 8. Mai, 3. Juli, 28. Aug. 2019

Kosten: 15,-€, Paare 25,-€ für Purzelbaummitglieder 10,-/20,-€

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

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

monatliche Selbsthilfeübungsgruppe

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

Infos und Anmeldung unter 0664/4771278



Alle Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Freistadt

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

