

# Veranstaltungen Herbst/Winter 2020/21

## NUAD Thai

Tiefenentspannung – ein wahrer Jungbrunnen für mehr Energie und Beweglichkeit des Muskel- und Bewegungsapparates, auch für Kinder und Jugendliche bestens geeignet.

Schnuppertage zum Kennenlernen 15. Oktober und 9. November 2020 jeweils Montag 8 – 12 Uhr

**Erni Wöss**, Dipl. NUAD-Praktikerin DGKS

Kosten: 15,- pro halbe Stunde

Anmeldung in der Praxis unter 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: 8. Oktober, 19.30 bis ca. 22.00 Uhr

Infos und Anmeldung unter 0664/4771278

## Stillbeginn und Wochenbett

Vortragsabend für werdende Eltern mit wertvollen Infos für die wundervolle erste Zeit mit dem Baby.

Termine: jeweils Montag 19.00 – 21.00 Uhr

31. August, 19. Oktober, 7. Dezember und 1. Februar 2021

Ort: Praxis im Garten, St. Peterstr. 9 in Freistadt

Kosten: 15,-€, Paare 25,-€

## Geburtsvorbereitung für Paare

Individuelle Geburtsvorbereitung für einzelne oder wenige Paare nach Vereinbarung jederzeit möglich

Leitung und Anmeldung:

**Inja Gugel-Wackerle** Hebamme und Stillberaterin 0664/4771278

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



## Yoga für Schwangere

- \* Zeit ganz für dich und dein Baby
- \* Kraft und Ausdauer stärken
- \* Entspannung vertiefen
- \* Selbstwahrnehmung und Atmung verbessern  
hilft zur Vorbereitung auf die Geburt

Kurs 1. Beginn 26. August 2020

Kurs 2. Beginn 11. November 2020

jeweils 8x Mittwoch von 17.30 bis 19.00 Uhr

Ort: Therapiezentrum Vitario, Brucknerstraße 4, 4240 Freistadt

Leitung Anmeldung & Info: **Inja Gugel-Wackerle** Hebamme und

Lehrerin für Schwangerenyoga; Tel: 0664 4771278

Kosten: 120,-€

## „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 all den 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

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

Veranstalter und Ort:

**Eltern-Kind-Treff Purzelbaum,**

Schloshof 1; 4240 Freistadt [www.elternkindtreff.at](http://www.elternkindtreff.at)

keine Anmeldung

in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendhilfe Freistadt

## Beikost selbst gekocht

Kochen, Kosten und Infos zu Babys Essen

Montag, 14. September 2020, 14.30 – 17.00 Uhr

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

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

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

in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Freistadt

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

Praxis im Garten



Gesundheit  
im Zentrum