

Veranstaltungen Herbst/Winter 2016/17

Kleiner Homöopathiekurs für Eltern

Inhalt

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

jeweils Montag 7.,14.,21. Nov. 19.30 – 21.30

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?



Dienstag, 18. Oktober 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, 9. November 15.00 – 17.30 Uhr

Kosten: 15,- €

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

Veranstalter, Anmeldung und Ort: **Purzelbaum**, Schlosshof 1(07942/74181)

in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Freistadt

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

Praxis im Garten



Gesundheit
im Zentrum

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,-€ (November 2016)

Schnupperabend Autogenes Training

Dienstag 11. Oktober. 19.30 Uhr, Kosten 7,-€

Leitung, Anmeldung, Termine:

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

„Wie Abnehmen funktioniert“

Erfahrungsaustausch mit

Paulus Ferschl, Ulrike Glasner und Dr. Bernhard Gugel

Montag 17. Oktober 2016 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: 6. Okt. 19.30 bis 22.00 Uhr

Infos und Anmeldung unter 0664/4771278

Hormonyoga

Hormonyoga ist eine natürliche Methode, um mittels einer Yoga-Übungsreihe die Hormonproduktion zu reaktivieren und auszugleichen. Großer Beliebtheit erfreut sich das Hormonyoga bereits bei Frauen in den Wechseljahren. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch hat sich die Hormonyoga-Therapie bereits mehrfach bewährt. Hormonyoga ist für Frauen ab dem 35. Lebensjahr und für Männer ab dem 40. Lebensjahr zu empfehlen.

Wann: Sa, 1.10. (10 - 13:30 / 15 - 18 Uhr) & So, 2.10.2016 (10 - 13 Uhr)

Leitung: **Kuruna M. Wapke**, zertifizierte Hormonyogalehrerin, Atem- u. Entspannungskursleiterin

Kosten: 140,-€ (inkl. Unterlagen)

Infos u. Anmeldung: 0699/19061969, www.karunayoga.at

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

Praxis im Garten



Gesundheit
im Zentrum



Für Frauen/Paare in der Schwangerschaft und Eltern

Alle folgenden Kurse und Vorträge Leitung, Anmeldung und Infos
Hebamme und Stillberaterin Ingrid Gugel-Wackerle 0664/4771278

Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft:

- Geburtserleichternde Atem-, Entspannungs- u. Körperwahrnehmungsübungen
- Die Rolle des Vaters bei Geburt und Elternschaft
- Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern
- Die Beziehung mit meinem Baby genießen
- Geschwisterthemen

Oase für mich und meine Schwangerschaft

Entspannung und Geburtsvorbereitung für Frauen
Jeden Mittwoch 20.00 Uhr
Kosten: 13,- € pro Abend / 6-er Block 60,-€

Stillbeginn und Wochenbett

Nach der Geburt kommt die wundervolle Zeit des Kennenlernens.
An diesem Vortragsabend bekommen werdende Eltern wertvolle Infos,
damit der Start gut gelingt.
Termine: jeweils Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr
31. Aug., 12. Okt., 30. November 2016, 11. Jan., 1. März 2017
Kosten: 13,-€, Paare 20,-€

Geburtsvorbereitung für Paare

Individuelle Geburtsvorbereitung für einzelne oder wenige Paare nach
Vereinbarung jederzeit möglich

„Wir werden wieder Eltern“

Geburtsvorbereitung für Paare, die schon Kinder haben
Kurstermine: 27. August, 15. Oktober 2016, 14. Jan. 2017
Zeit: Samstag 14.00 bis 18.00 Uhr
Kosten 60,- € pro Paar

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

- meinen Beckenboden als Kraftquelle entdecken und stärken
 - mich in meinem Körper wieder wohl fühlen
 - Inkontinenzproblemen vorbeugen
- auch Jahre nach Geburten sinnvoll
Babys können gerne mit dabei sein
Zeit: jeweils Freitag: 10 bis 11 Uhr
Kursbeginn: 30. September 2016, 13. Jänner 2017
Kosten: 50,-€ für 5 Vormittage

in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Freistadt
und dem Eltern-Kind-Treff Purzelbaum