



**KUNTERBUNT**

Familiennetzwerk Ybbs

[www.kunterbunt-ybbs.at](http://www.kunterbunt-ybbs.at)

**Ankommen - Begegnen - Vernetzen**



**KURSPROGRAMM**  
**Herbst 23 / Winter 24**





## Unser Familiennetzwerk

Kunterbunt vernetzt Familien in Ybbs und Umgebung und ermöglicht Begegnung und Austausch bei einer bunten Vielfalt an Kursen und Angeboten in der Region rund um Ybbs an der Donau.

Bei uns findest du ein vielfältiges Programm zu den Themen: Gesundheit & Ernährung, Sport & Entspannung, Schwangerschaft & Baby, Schule & Elternbildung, Musik & Kreativität, Natur & Tiere und vieles mehr. Such dir das für dich passende Angebot raus, es ist für alle was dabei!

Zusätzlich findest du bei unseren kostenlosen "Herzerl"-Angeboten ein 

Bitte beachte den Kursort, da wir mehrere Kursstandorte haben und diese innerhalb von Ybbs und auch in den umliegenden Gemeinden variieren. Anmeldeschluss, Absagen und Stornobedingungen könnt ihr bei den jeweiligen Kontakten erfragen, die bei den Kursen angegeben sind.

*Viel Freude wünscht das Kunterbunt-Team!*

Daniela



Verena



Stefanie



Petra



Sarah



Julia





# Die Themen im Überblick

<b>GESUNDHEIT &amp; ERNÄHRUNG</b>	<b>2</b>
<b>SPORT &amp; ENTSPANNUNG</b>	<b>5</b>
<b>SCHWANGERSCHAFT &amp; BABY</b>	<b>11</b>
<b>SCHULE &amp; ELTERNBILDUNG</b>	<b>14</b>
<b>MUSIK &amp; KREATIVITÄT</b>	<b>18</b>
<b>NATUR &amp; TIERE</b>	<b>24</b>
<b>WEITERE ANGEBOTE</b>	<b>27</b>
<b>EINZELANGEBOTE NACH VEREINBARUNG</b>	<b>28</b>



## KUNTERBUNTE KOCHWORKSHOPS IM HERBST/WINTER

## KINDER 6-12 JAHRE

Gemeinsam erforschen wir unsere saisonalen Obst und Gemüse-Angebote und kreieren damit gesunde Leckereien. Natürlich verkosten wir die selbstgemachten Gerichte bzw. dürfen die jungen "Schmecksperten" eine kleine Kostprobe mit nach Hause nehmen.

Menü im Herbst: Kürbissuppe und Apfelkuchen. Außerdem stellen wir selbst unsere Snacks wie knackige Dinkelcracker und pikante Nüsse her.

Menü im Winter: Eine Kartoffelsuppe und einen Früchtepunsch. Außerdem versuchen wir selbst gebrannte Mandeln und einfache Kekse.

<b>LEITUNG</b>	Doris Stadler   Dipl. Ernährungstrainerin
<b>TERMIN 1</b>	Herbst: Samstag, 21. Oktober 2023   10:30 - 12:30 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Winter: Samstag, 16. Dezember 2023   10:30 - 12:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	30,- EURO   pro Termin inkl. Kostproben und Rezeptideen für Zuhause
<b>ANMELDUNG</b>	bis 7 Tage vor dem Termin: Doris Stadler   <a href="mailto:doris@lovewhatyoueat.at">doris@lovewhatyoueat.at</a> <a href="https://lovewhatyoueat.at/termine">https://lovewhatyoueat.at/termine</a>

## WORKSHOP: GENIALES FRÜHSTÜCK FÜR ERWACHSENE

Gemeinsam kreieren wir ein geniales Frühstück zum Munterwerden.

Wir mischen ein eigenes Knuspermüsli, backen leckere Vollkornweckerl und als Aufstrich gibt es sowohl eine vegane Schokocreme als auch eine fruchtige schnelle „Marmelade“. "Interessierte" Kinder sind auch willkommen.

<b>LEITUNG</b>	Doris Stadler   Dipl. Ernährungstrainerin
<b>TERMIN</b>	Samstag, 07. Oktober 2023   09:00 - 11:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	30,- EURO inkl. Kostproben und Rezeptideen für Zuhause
<b>ANMELDUNG</b>	bis 7 Tage vor Termin: Doris Stadler   <a href="mailto:doris@lovewhatyoueat.at">doris@lovewhatyoueat.at</a>   <a href="https://lovewhatyoueat.at/termine">https://lovewhatyoueat.at/termine</a>

## BROT-BACK-PARTY FÜR ERWACHSENE

Ob Vollkornbrot, Sauerteigbrot oder Eiweißbrot - bei dieser Brot-Back-Party ist für jeden Geschmack etwas dabei. Einfache und schnelle Rezepte zum Nachbacken für Zuhause. Im theoretischen Teil sprechen wir über diverse Mehlsorten und die Vorzüge vom Vollkorngetreide. Danach werden wir drei verschiedene Brotsorten backen bzw. superschnelle Brötchen zubereiten. Anschließend genießen wir in gemütlicher Runde unsere Köstlichkeiten und können noch diverse Rezepte und Erfahrungen austauschen. "Interessierte" Kinder sind auch willkommen.

<b>LEITUNG</b>	Doris Stadler   Dipl. Ernährungstrainerin
<b>TERMIN</b>	Samstag, 13. Jänner 2024   16:00 - 19:00 Uhr
<b>ORT</b>	Volksheim Ybbs, Schulring 13, 3370 Ybbs an der Donau
<b>KOSTEN</b>	25,- EURO inkl. Kostproben und Rezeptideen für Zuhause
<b>ANMELDUNG</b>	bis 7 Tage vor dem Termin: Doris Stadler   <a href="mailto:doris@lovewhatyoueat.at">doris@lovewhatyoueat.at</a> <a href="https://lovewhatyoueat.at/termine">https://lovewhatyoueat.at/termine</a>

**VORTRAG: AROMATHERAPIE – STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM**

Riechen, Fühlen und Spüren der kraftvollen Essenzen.

Ätherische Öle können bewirken, dass es uns besser geht um ganzheitlich in Balance zu gelangen. Da unsere Gesundheit im Darm liegt, erfährst du in diesem Vortrag wie du mit Ätherischen Ölen und Naturprodukten die Verdauung unterstützen kannst, die Funktion der Leber förderst und noch vieles mehr, um eine natürliche Immunabwehr zu unterstützen.

<b>LEITUNG</b>	Maria Lahmer   Ärztlich geprüfte Betriebs- und Berufsaromatologin
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 4. Oktober 2023   19:00 – 20:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	7,- EURO   ohne Unterlagen 14,- EURO   inkl. Unterlagen – bei der Anmeldung bekannt geben
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 3.10.: Maria Lahmer   0680/14 17 266   aroma@maria-lahmer.at, www.maria-lahmer.at

**VORTRAG: AROMATHERAPIE – NATÜRLICHE HAUSAPOTHEKE**

Riechen, Fühlen und Spüren der kraftvollen Essenzen.

Ätherische Öle können bewirken, dass es uns besser geht, um ganzheitlich in Balance zu gelangen.

Bei diesem Vortrag nehmen wir die wichtigsten ätherischen Öle durch damit du in jeder Lebenslage Unterstützung griffbereit zu Hause hast. Sei es bei Verdauungsbeschwerden, bei Hautthematiken, Erleichterung bei körperlicher Anspannung, für konzentrierte Atmosphäre uvm. Wir sprechen aber auch über die richtige Anwendung und die verschiedenen Verwendungsarten ätherischer Öle.

<b>LEITUNG</b>	Maria Lahmer   Ärztlich geprüfte Betriebs- und Berufsaromatologin
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 15. November 2023   19:00 – 20:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	7,- EURO (ohne Unterlagen) 14,- EURO (inkl. Unterlagen) – bei der Anmeldung bekannt geben
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 14.11.: Maria Lahmer   0680/14 17 266   aroma@maria-lahmer.at, www.maria-lahmer.at

**VORTRAG: AROMATHERAPIE – KINDER MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN BEGLEITEN**

Kennenlernen der ätherischen Öle und deren Wirkungsweise. Einfach und vielfältig einsetzbar eignen sich ätherische Öle, bei kleinen Wehwehchen und Beschwerden, auch ganz besonders für die sanfte Unterstützung von Kindern. Ich erkläre dir welche ätherischen Öle du verwenden kannst und welche Anwendungsmöglichkeiten es gibt.

<b>LEITUNG</b>	Maria Lahmer   Ärztlich geprüfte Betriebs- und Berufsaromatologin
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 14. Februar 2024   19:00 – 20:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	7,- EURO   ohne Unterlagen 14,- EURO   inkl. Unterlagen – bei der Anmeldung bekannt geben
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 13.2.: Maria Lahmer   0680/14 17 266   aroma@maria-lahmer.at, www.maria-lahmer.at

**„ WECHSELHAFT BIS HEITER“ STRÖM-WORKSHOP**

Unser Wohlbefinden ist stark von einem ausgeglichenen Hormonhaushalt abhängig, denn Hormone steuern so gut wie jeden Prozess in unserem Körper. Gerade Wechseljahre bringen Veränderung auf körperlicher Ebene, aber auch im Gefühlsleben der Frau. Strömen kann in diesem Lebensabschnitt eine gute Unterstützung sein. Wir lernen Selbsthilfegriffe, die uns gute Begleiter bei typischen Wechseljahrsymptomen sind. Wir strömen unsere „persönliche Sonnenbank“ und erfahren mehr über den „Scheibenwischer für den Kopf“. Wohltuende Atemübungen, sowie Inputs rund um das Thema Wechseljahre, Meditation mit Duft und Klang zum Entspannen runden den Workshop ab. Dieser Workshop ist auch für Frauen geeignet, die einfach ihren Hormonhaushalt sanft unterstützen möchten. Strömen ersetzt keine ärztliche Beratung!

<b>LEITUNG</b>	Barbara Kierberger   Dipl. Qi Gong Übungsleiterin, Strömen Trainerin, Dipl. Mentaltrainerin
<b>TERMIN</b>	Dienstag, 05. September 2023   17:30 – 19:30 Uhr
<b>ORT</b>	Entspannungsraum - Obereichen 10, 3254 Bergland
<b>KOSTEN</b>	39,- EURO inkl. Handout und Getränke
<b>ANMELDUNG</b>	Barbara Kierberger   0650/34 58 336   barbara@kierberger.at   www.kierberger.at

**LUNA YOGA & DIE KRAFT DER HEILKRÄUTER UND BACHBLÜTEN**

Lass den Alltagsstress hinter dir und komm wieder in deine Mitte!

Wir möchten dir die Heilkräfte der Natur näherbringen und diese mit Luna Yoga in Verbindung setzen. Luna Yoga® ist eine sanfte und zugleich kräftigende Yogarichtung, speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Wir werden uns an diesen monatlichen Abenden mit dem jeweiligen Sternzeichen befassen und uns deren Eigenschaften, mit Hilfe der Kräuter, Bachblüten und gezielten Luna Yogaübungen zu Nutze machen.

<b>LEITUNG</b>	Anita Landstetter, Dipl. FNL-Kräuterexpertin und Dipl. Bachblüten-Beraterin Sylvia Böhm – Luna Yoga® Lehrerin
<b>TERMINE</b>	Freitag, 08. September 2023: Luna Yoga, Kräuter & Bachblüten für Verdauung und Immunsystem Freitag, 06. Oktober 2023: Luna Yoga, Kräuter & Bachblüten für Balance Samstag, 11. November 2023: Luna Yoga, Kräuter & Bachblüten für Beckenkraft Freitag, 01. Dezember 2023: Luna Yoga, Kräuter & Bachblüten für Standfestigkeit Freitag, 12. Jänner 2024: Luna Yoga, Kräuter & Bachblüten für Zielgerichtetheit jeweils 17:00 - 20:00 Uhr
<b>ORT</b>	LuksLife, Bahnhofstraße 2, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	50,- EURO pro Abend (Kurs findet ab 4 Personen statt) – Kurse sind auch einzeln buchbar. Frühbucherbonus für alle 5 Abende -10 % (225,- statt 250,-) – buchbar bis 31.8.2023, danach gilt der reguläre Preis
<b>ANMELDUNG</b>	Oafoch aus der Natur   0680/20 80 790   office@oafoch.at   www.oafoch.at/events

Bäckerei | Konditorei

**WEINBERGER**

## ZWERGERLTURNEN

## KINDER 1,5-3 JAHRE

In dieser Stunde erwartet euch eine Vielfalt aus verschiedenen Bewegungsspielen und -liedern, ein Bewegungsparcours und Zeit für freies Spielen. Gemeinsam erkunden die Kinder verschiedene Turnstationen, fördern dabei ihre motorischen Fähigkeiten und toben sich aus.

<b>LEITUNG</b>	Stefanie Steinberger   Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>TERMIN 1</b>	Freitag, 22. September - 27. Oktober 2023   16:00 - 17:00 Uhr   6 Einheiten
<b>TERMIN 2</b>	Freitag, 10. November - 15. Dezember 2023   16:00 - 17:00 Uhr   5 Einheiten
<b>TERMIN 3</b>	Freitag, 12. Jänner - 23. Februar 2024   16:00 - 17:00 Uhr   6 Einheiten
<b>ORT</b>	Turnsaal VS Ybbs, Professor-Wirtinger-Gasse 1, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	30,- EURO   6 Einheiten bzw. 25,- EURO   5 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Stefanie Steinberger   0676/95 79 836   stefanie_steinberger@gmx.net

## BALLSCHULE ST. MARTIN

## KINDER 3-4 UND 5-6 JAHRE

In unseren Kursen steht das gemeinsame Erlernen, Spielen und Entdecken im Vordergrund, nicht der Wettkampfgedanke. Die Übungen sind kindgerecht und fantasievoll, das heißt, die Kinder tauchen in unterschiedliche Erlebniswelten mit uns ein. Wir erleben beispielsweise abenteuerlichste Reisen, kämpfen uns durch Dschungelwelten, begegnen Dinosauriern, treffen Eisbären und mit dabei ist immer der Ball. Beim Aufbau unserer Stunden achten wir besonders auf Teamplay und ein soziales Miteinander.

<b>LEITUNG</b>	Hannah Buschenreithner   Pädagogin, Ballschule Trainerin
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 27. September 2023 - 24. Jänner 2024   14 Einheiten 15:00 - 15:50 Uhr   Mini (3-4 Jahre) 16:00 - 16:50 Uhr   Maxi (5-6 Jahre)
<b>ORT</b>	Turnsaal VS St. Martin-Karlsbach, Lindenstr. 2, 3376 St. Martin am Ybbsfelde
<b>KOSTEN</b>	115,- EURO pro Semester (130,- mit T-Shirt)   Rabatt bei Geschwisterkindern
<b>ANMELDUNG</b>	Verena Höbinger   0650 73 57 520   www.ballschule-frey.at/standort-ybbs-st-martin-karlsbach

## BALLSCHULE YBBS

## KINDER 3-4 UND 5-6 JAHRE

In unseren Kursen steht das gemeinsame Erlernen, Spielen und Entdecken im Vordergrund, nicht der Wettkampfgedanke. Die Übungen sind kindgerecht und fantasievoll, das heißt, die Kinder tauchen in unterschiedliche Erlebniswelten mit uns ein. Wir erleben beispielsweise abenteuerlichste Reisen, kämpfen uns durch Dschungelwelten, begegnen Dinosauriern, treffen Eisbären und mit dabei ist immer der Ball. Beim Aufbau unserer Stunden achten wir besonders auf Teamplay und ein soziales Miteinander.

<b>LEITUNG</b>	Daniela Schütz und Isabella Zehetgruber   Ballschule-Trainerinnen
<b>TERMIN</b>	Freitag, 29. September 2023 - 26. Jänner 2024   14 Einheiten 15:00 - 15:50 Uhr   Mini (3-4 Jahre) + Maxi (5-6 Jahre) parallel in zwei Gruppen
<b>ORT</b>	ÖTB Turnhalle Ybbs/Donau, Schulring 3, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	€ 115,- pro Semester (€ 130,- mit T-Shirt)   Rabatt bei Geschwisterkindern
<b>ANMELDUNG</b>	Verena Höbinger   0650 73 57 520   www.ballschule-frey.at/standort-ybbs

## BEWEGUNGSTREFF

## KINDER 3 -6 JAHRE

Wir erkunden den abwechslungsreichen Parcours, bewegen uns gemeinsam mit unserer Begleitung zu lustiger Musik oder haben Spaß bei gemeinsamen Bewegungsspielen. Für Kinder von 3-6 Jahren mit Begleitung.

<b>LEITUNG</b>	Verena Höbinger   Ballschule Trainerin
<b>TERMIN</b>	Freitag, 29. September, 27. Oktober, 24. November 2023 und 26. Jänner, 23. Februar 2024 jeweils 14:30 – 15:45 Uhr
<b>ORT</b>	Turnsaal VS Ybbs, Professor-Wirtinger-Gasse 1, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	5,- EURO für Kunterbunt-Mitglieder   8,- EURO für Nicht-Mitglieder
<b>ANMELDUNG</b>	Verena Höbinger   0650/73 57 520   kunterbunt.ybbs@gmail.com   www.kunterbunt-ybbs.at

## BEWEGEN, TURNEN, TOBEN

## KINDER 3 -6 JAHRE

Für alle Kinder die Spaß am Herumturnen, Laufen, Springen, Klettern, etc. haben. Fantasiereich gestaltete Hindernisparcours und Stationen laden zum Bewegen ein und erste lustige Fang- und Ballspiele stehen mit am Programm. Die Begleitperson des Kindes bietet Hilfestellungen an, wann immer nötig.

<b>LEITUNG</b>	Isabella Zehetgruber   Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 08. November 2023 – 14. Februar 2024,   15:30 – 16:30 Uhr
<b>ORT</b>	Neue Mittelschule Persenbeug, Schubertstraße 32, 3680 Persenbeug
<b>KOSTEN</b>	65,- EURO   10 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Isabella Zehetgruber   0664/46 55 880   info@bodyletic.at   www.bodyletic.at

## KINDERTURNEN

## KINDER 5-7 JAHRE

Unter dem Motto "Kinderturnen leicht gemacht" findet die wöchentliche Kinder-Turngruppe des Turnvereins Ybbs statt. Ein abwechslungsreicher Bewegungs-Parcours lädt die Kinder ein, sich nach Lust und Laune zu bewegen, Neues auszuprobieren und erste einfache Turnübungen zu erlernen. Die Eltern können aktiv die Zeit mit ihren Kindern genießen und erhalten vielseitige Bewegungs- Ideen für Zuhause.

<b>LEITUNG</b>	René Schütz und Stefanie Steinberger
<b>TERMIN</b>	Laufend ab Montag, 11. September 2023 - 26. Februar 2024   17:15 - 18:15 Uhr
<b>ORT</b>	ÖTB Turnhalle Ybbs/Donau, Schulring 3, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	40,- EURO   pro Semester   ca. 20 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Stefanie Steinberger   0676/95 79 836   stefanie_steinberger@gmx.net

**Geyrecker**  
Schuhe & Orthopädie

**ZUMBA KIDS & ZUMBA KIDS JUNIOR****KINDER AB 4 JAHRE**

Bei Zumba Kids & Zumba Kids Junior lernen die Kinder spezielle Choreografien. Es steigert die Konzentration und das Selbstvertrauen, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Spielerisch lernen die Kinder spanische Vokabeln und wichtige Werte wie Freundlichkeit und Höflichkeit.

<b>LEITUNG</b>	Pamela Herzog   Zumba & Zumba Kids Trainerin
<b>TERMIN 1</b>	Dienstag, 12./19./26. September und 3./10./17. Oktober 2023
<b>TERMIN 2</b>	Dienstag, 7./14./21./28. November und 12./19. Dezember 2023
<b>TERMIN 3</b>	Dienstag, 9./16./23./30. Jänner und 13./20. Februar 2024
	15:00 - 16:00 Uhr   Zumba Kids Junior (4-6 Jahre) 16:00 - 17:00 Uhr   Zumba Kids (7-11 Jahre)
<b>ORT</b>	Studio Pamela Herzog, Leitengasse 12, 3252 Petzenkirchen
<b>KOSTEN</b>	60,- EURO pro Kurs   6 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	bis 2 Tage vor Kurstart Pamela Herzog   <a href="mailto:office@pamelaherzog.at">office@pamelaherzog.at</a>   0664/92 60 295   <a href="http://www.pamelaherzog.at">www.pamelaherzog.at</a>

**„LET´S DANCE“****KINDER 6 - 10 JAHRE**

In den Einheiten „Let’s dance“ lernst du als TänzerIn einfache Choreografien kennen. Starten darfst du mit einem „Warm-up“, bei dem dein Körper, dein „Bewegungsmotor“, in Schwung kommt. Bewegen fördert das Zusammenspiel beider Gehirnhälften und steigert somit unsere Konzentrationsfähigkeit.

<b>LEITUNG</b>	Ingrid Wagner-Karner   Neural-und Psychokinesiologin, Sonder-und Sprachheilpädagogin
<b>TERMIN 1</b>	Mittwoch, 04. Oktober 2023   16:00 – 17:50 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Mittwoch, 11. Oktober 2023   16:00 – 17:50 Uhr
<b>ORT</b>	Alte Schule Gottsdorf, Kirchenstraße 34, 3680 Gottsdorf
<b>KOSTEN</b>	20,- EURO   pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	Ingrid Wagner-Karner   <a href="mailto:ingrid.wagner-karner@gmx.at">ingrid.wagner-karner@gmx.at</a>   0676/37 79 099

**BALLSCHULE POWER GAMES****KINDER 7-9 JAHRE**

In „Power Games“ bekommen die Kinder Fähigkeiten mit, die sie für jegliche anderen sportlichen Aktivitäten brauchen, sie beinhalten die wichtigsten Elemente der Ballschule, wie spielerisches, vielseitiges, altersgerechtes und unangeleitetes Lernen mit dem Ball. Wir kombinieren aufregende Parcours mit lustigen und verständlichen Spielen, die den Kindern zeigen, wie mutig sie eigentlich sind und wie ausgeprägt ihre tatsächlichen Möglichkeiten sind.

<b>LEITUNG</b>	Daniela Schütz und Isabella Zehetgruber   Ballschule-Trainerinnen
<b>TERMIN</b>	Freitag, 29. September 2023 - 26. Jänner 2024   16:00 - 16:50 Uhr
<b>ORT</b>	ÖTB Turnhalle Ybbs/Donau, Schulring 3, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	115,- EURO pro Semester (130,- mit T-Shirt)   Rabatt bei Geschwisterkind
<b>ANMELDUNG</b>	Verena Höbinger   0650/73 57 520   <a href="http://www.ballschule-frey.at/standort-ybbs">www.ballschule-frey.at/standort-ybbs</a>

## CACHIBOL (BY MAMANET)

## FÜR ALLE FRAUEN

Gönne dir ein bisschen Me-Time. Cachibol ist eine Sportart, die dem Volleyball ähnlich ist. Der Ball wird dabei aber gefangen und geworfen, daher kann es leicht und ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter erlernt werden und macht großen Spaß. (Frauen-Hobbygruppe ohne Liga).

<b>LEITUNG</b>	Verena Höbinger   Ballschule-Trainerin
<b>TERMIN</b>	Laufend ab Freitag 29. September 2023   19:00 – 20:30 Uhr
<b>ORT</b>	Turnsaal VS Ybbs, Professor-Wirtinger-Gasse 1, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	€ 90,- pro Semester oder aliquot
<b>ANMELDUNG</b>	Verena Höbinger   0650/73 575 20 <a href="https://www.ballschule-frey.at/product/anmeldung-mamanet-ybbs">https://www.ballschule-frey.at/product/anmeldung-mamanet-ybbs</a>

## MAWIBA®

## FÜR ALLE FRAUEN IN JEDER LEBENSPHASE

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für alle Lebensphasen, für Schwangere, Mamas mit Babys in der Trage und alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Es erwarten dich abwechslungsreiche Choreografien, die deinen Beckenboden trainieren und dein Fitnesslevel steigern können.

- tanz dich fit
- trainiere deinen Beckenboden
- habe Spaß mit den abwechslungsreichen Choreografien
- hole dir Kraft und Energie für deinen Alltag
- schließe neue Freundschaften

<b>LEITUNG</b>	Daniela Höller   zert. Mawibatrainierin
<b>TERMIN</b>	Montag, 18. September - 23. Oktober 2023   19:30 – 20:45 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	84,- EURO   6 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Daniela Höller   <a href="mailto:dhoeller@mawibatrainier.com">dhoeller@mawibatrainier.com</a>   0664/99 68 489   <a href="http://www.feellife.at">www.feellife.at</a>

## ABENDS ZUR RUHE KOMMEN MIT QI GONG

Du fühlst dich nach einem langen Arbeitstag oft gestresst und angespannt? Es fällt dir schwer abzuschalten und zur Ruhe zu kommen? Dann nimm dir Zeit für eine bewusste Veränderung!

Die sanften, fließenden Bewegungen aus Qi Gong lassen deinen Geist zur Ruhe kommen und du lernst wieder besser zu entspannen. Inputs aus der TCM Gesundheitslehre und Anregungen wie Entspannung auch im Alltag gelingen kann, sowie Duft und Klangreisen runden die Einheit ab.

<b>LEITUNG</b>	Barbara Kierberger   Dipl. Qi Gong Übungsleiterin, Strömen Trainerin, Dipl. Mentaltrainerin
<b>TERMIN 1</b>	Montag, 04. -25. September 2023   17:30-18:45 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Montag, 08. - 29. Jänner 2024   18:30-19:45 Uhr
<b>ORT</b>	LuksLife, Bahnhofstraße 2, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	52,- EURO pro Kurs   4 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Barbara Kierberger   0650/34 58 336   <a href="mailto:barbara@kierberger.at">barbara@kierberger.at</a>   <a href="http://www.kierberger.at">www.kierberger.at</a>

**HERBST QI GONG – BEWAHRE DIR DIE LEICHTIGKEIT DES SOMMERS**

Im Herbst wenn die Tage kürzer und dunkler werden, leiden wir häufiger an Energiemangel und Müdigkeit oder können uns nur schwer motivieren. Moderate Bewegung, bewusste Atmung und Entspannung stärken unser Immunsystem und steigern unser Wohlbefinden. Wir lernen eine Abfolge ganz einfacher, schlichter Qi Gong Übungen kennen, die uns durch ihre wohltuende und stärkende Wirkung gute Begleiter im Alltag und durch den Herbst sein werden. Entspannung mit Duft und Klang sowie Ström-Griffe speziell für das Immunsystem runden die Einheiten ab. Qi Gong ist für jedes Alter unabhängig vom Fitnesslevel geeignet – es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

<b>LEITUNG</b>	Barbara Kierberger   Dipl. Qi Gong Übungsleiterin, Strömen Trainerin, Dipl. Mentaltrainerin
<b>TERMIN 1</b>	Montag, 16. Oktober - 13. November 2023   19:00-20:15 Uhr
<b>ORT</b>	Entsapnungsraum - Obereichen 10, 3254 Bergland
<b>KOSTEN</b>	65,- EURO inkl. Getränke   5 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Barbara Kierberger   0650/34 58 336   barbara@kierberger.at   www.kierberger.at

**YO-GYM**

Genieße leichte Yogaübungen kombiniert mit Gymnastik und entspanne zwischendurch bei Meditationen und Atemübungen.

<b>LEITUNG</b>	Regina Pfeiffer   Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Klangenergetikerin
<b>TERMINE</b>	Dienstag, 19./26. September   10./17. Oktober   14./21. November 2023 12./19. Dezember 2023   16./23. Jänner   20./27. Februar 2024 jeweils 18:00 - 19:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	20,- EURO   2er Block oder 12,- EURO   1 Einheit
<b>ANMELDUNG</b>	Regina Pfeiffer   0676/65 08 029   klaengeregina@gmail.com

**RÜCKENFIT**

„Rückengesundheit ist Lebensqualität“

Die Einheiten werden nach trainingsmethodischen Grundlagen aufgebaut. Das Ziel ist es gelenkschonend zu trainieren sowie die korrekte Ausführung der Übungen zu erlernen.

<b>LEITUNG</b>	Adelina Schmid   MA, BSc, Physiotherapeutin
<b>TERMIN</b>	Montag, 30. Oktober - 04. Dezember 2023   18:30-19:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	102,- EURO   6 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Adelina Schmid   adelina.schmid@gmx.at   0664/ 54 05 164

**LUKSLIFE**   
APOTHEKEN YBBS & PERSENBEUG

**KLANGMEDITATION**

Genieße eine geführte Meditation in Kombination mit den wohltuenden Klängen der Klangschalen, die dich in ein eigenes Traumreich begleiten. Die Klangschalen Meditation ist eine wunderschöne Methode, den Alltag loszulassen und tiefe Entspannung zu genießen.

<b>LEITUNG</b>	Regina Pfeiffer   Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Klangenergetikerin
<b>TERMINE</b>	Donnerstag, 14./ 21. September   30. November/ 07. Dezember 2023 11./18. Jänner   01./08. Februar 2024 jeweils 17:30 - 18:30 Uhr
<b>ORT</b>	Obere Bahnzeile 30, 3680 Persenbeug
<b>KOSTEN</b>	20,- EURO   2er Block oder 12,- EURO   1 Einheit
<b>ANMELDUNG</b>	Regina Pfeiffer   0676/65 08 029   klaengeregina@gmail.com

**MEDITATION AM ABEND – DIE SEELE IN DIE SONNE HALTEN**

Meditation lässt uns zur Ruhe kommen und ist eine Art der Psychohygiene. Wir pflegen an den Abenden ein einfaches nur Da-Sein, die Beziehung zu uns selbst und gleichzeitig spüren wir die tiefe Quelle von Verbundenheit und Zugehörigkeit. Der Hl. Benedikt nannte es „Wohnen bei sich selbst im Angesicht Gottes“. Bewährte Meditationspraktiken, sanfte Körperübungen, kurze Impulse, Musik, meditative Texte, gemeinsame Stille und Gespräche sind wesentliche Elemente dieser Abende. Das Angebot richtet sich an Menschen, die innehalten möchten mit dem Ziel, bewusst mehr in der Gegenwart zu leben, sich selbst besser wahrzunehmen und sich von kreisenden Gedankenspiralen besser zu lösen. Vorerfahrungen mit Meditation sind hilfreich aber nicht Voraussetzung. Sie sind auch zum Schnuppern herzlich willkommen!

<b>LEITUNG</b>	Eva Maria Mayr   Dipl. Erwachsenenbildnerin, Meditationsleiterin, Studium Spirituelle Theologie Angebot der Pfarre Ybbs
<b>TERMINE</b>	Montag, 25. September, 16. Oktober, 11. Dezember 2023   19:00 - 20:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	10,- EURO   pro Einheit
<b>ANMELDUNG</b>	Eva Maria Mayr   07412/55 74 522   evamaria.mayr@aon.at

**MIT LEIB UND SEELE MEDITIEREN**

Erfahren Sie Stille als ordnende, heilende und schöpferische Lebenskraft!  
An vier Abenden lernen sie eine einfache, alltagstaugliche Meditationsmethode kennen und hören Impulse zum Thema Meditation. In zeitgemäßer Form versuchen wir gemeinsam spirituelle Schätze unserer christlichen Tradition, aber auch aus dem großen Reichtum des Ostens zu heben. Neben spirituellen und geschichtlichen Hintergründen werden auch Körperübungen Platz haben. Viel Raum möchten wir aber den praktischen Übungen und dem Erfahrungsaustausch widmen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger\*innen und Geübte!

<b>LEITUNG</b>	Eva Maria Mayr   Dipl. Erwachsenenbildnerin, Meditationsleiterin, Studium Spirituelle Theologie In Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk der Pfarre Ybbs
<b>TERMIN</b>	Montag, 13./ 20./ 27. November und 4. Dezember 2023   19:00 - 21:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	10,- EURO   pro Einheit
<b>ANMELDUNG</b>	Eva Maria Mayr   07412/55 74 522   evamaria.mayr@aon.at

**SCHWANGERENTREFF**

Du möchtest dich gerne mit anderen Schwangeren austauschen, dann melde dich gerne bei mir für den Schwangerentreff an. Jeder Abend steht unter einem bestimmten Thema, wozu ihr ein paar Infos bekommt und welches als Gesprächsanregung dienen soll. Natürlich bleibt auch Zeit, um Fragen zu beantworten. Für werdende Mamis in gemütlicher Atmosphäre.

<b>LEITUNG</b>	Sarah Schönhofer   Hebamme
<b>TERMINE</b>	Donnerstag, 14. September, 12. Oktober, 09. November, 14. Dezember 2023 11. Jänner und 8. Februar 2024   jeweils 18:00 - 19:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	2,- EURO   pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	Sarah Schönhofer   0650/93 02 123   <a href="mailto:info@hebamme-sarah.at">info@hebamme-sarah.at</a>   <a href="http://www.hebamme-sarah.at">www.hebamme-sarah.at</a>

**GEBURTSVORBEREITUNGSKURS (INTENSIV-WOCHENENDKURS)****AB 30. SSW**

Für dich/euch ist ein wöchentlicher Geburtsvorbereitungskurs über mehrere Wochen nicht ganz das Richtige? Dann könnte das etwas für dich/euch sein! Im Intensivkurs (FR+SA) werden u.a. folgende Themen erarbeitet:  
 Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten?  
 Wie erkenne ich den Geburtsbeginn, wann muss ich los?  
 Wie kann eine Geburt ablaufen?  
 Phasen der Geburt  
 Welche Möglichkeiten der Schmerzerleichterung gibt es?  
 Was, wenn es anders kommt als erwartet? (Komplikationen)  
 Wochenbett, Stillen und Babypflege  
 Übungen zur Entspannung und Stärkung des Körpergefühls

<b>LEITUNG</b>	Sarah Schönhofer   Hebamme
<b>TERMIN</b>	Freitag, 16. Februar 2024   16:00-20:00 Uhr und Samstag, 17. Februar 2024   09:00 - 12:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	150,- EURO   pro Paar
<b>ANMELDUNG</b>	Sarah Schönhofer   0650/93 02 123   <a href="mailto:info@hebamme-sarah.at">info@hebamme-sarah.at</a>   <a href="http://www.hebamme-sarah.at">www.hebamme-sarah.at</a>

**BABY-TREFF****BABYS BIS 18 MONATE**

Mütter, Väter und andere Bezugspersonen mit ihren Babys sind eingeladen „Gleichgesinnte“ kennenzulernen und sich auszutauschen. Mit einem kleinen Input zu Baby- und Kuschelspielen, freiem Spiel und Zeit für Austausch, Kaffee und Jause verbringen wir einen gemütlichen Vormittag. Einmal im Monat laden wir eine Expertin/einen Experten zu verschiedenen Themen in unser offenes Treffen ein. Da die zeitliche Planung mit Babys oft schwierig ist, ist keine Anmeldung nötig und es ist möglich jederzeit dazuzukommen.

<b>LEITUNG</b>	Daniela Schütz   Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>TERMIN</b>	jeden Mittwoch, 06. September 2023 - 28. Februar 2024   09:30 - 10:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	2,- EURO pro Treffen
<b>KONTAKT</b>	Daniela Schütz   0650/71 52 815   <a href="mailto:schuetz03@gmail.com">schuetz03@gmail.com</a>

## BABYMASSAGE-WORKSHOP

## BABYS 0-7 MONATE

Du lernst dein Baby selber zu massieren und erlebst intensive Momente zu zweit! In einer kleinen Gruppe zeige ich dir die Grundtechniken der indischen Babymassage nach F. Leboyer. Eltern mit Babys im Alter von 0 – ca. 7 Monate sind herzlich willkommen!

<b>LEITUNG</b>	Beate Birringer-Zauner   Kursleiterin für Babymassage
<b>TERMIN 1</b>	Samstag, 30. September 2023   09:30 - 11:00 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Samstag, 27. Jänner 2024   09:30 - 11:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	25,- EURO   pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	Beate Birringer-Zauner   0676/67 12 387   beate.birringer@gmx.at

## MAMA BABY YOGA

Die Yogaeinheiten beinhalten Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen, Yoga-Asanas, Beckenbodenübungen, Mantras sowie ein umfassendes Repertoire an Kinderliedern, Reimen und Fingerspielen. Wir praktizieren Yoga-Asanas für dich als Mama, beziehen teilweise die Babys mit ein und führen außerdem die Babys in sanfte Baby Yoga Übungen.

<b>LEITUNG</b>	Birgit Schuster   SoulBirth Doula & Yoga Trainerin
<b>TERMIN 1</b>	Donnerstag, 7. September - 14. Dezember 2023 (NICHT AM: 14.9., 28.9., 26.10., 2.11., 16.11.)
<b>TERMIN 2</b>	Donnerstag, 11. Jänner - 21. März 2024 (NICHT AM: 8.2.) jeweils 09:00 - 10:15 Uhr
<b>ORT</b>	LuksLife, Bahnhofstraße 2, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	160,- EURO   10 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Birgit Schuster   0650/68 21 644   birgit@mahila.at   www.mahila.at

## MAWIBA® BABY &amp; MIX

## AB CA. 8-12 WOCHEN NACH DER GEBURT

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für alle Lebensphasen, für Schwangere, Mamas mit Babys in der Trage und Frauen die Spaß am Tanzen haben. Es erwarten dich abwechslungsreiche, Choreografien, die deinen Beckenboden trainieren und dein Fitnesslevel steigern können.

- tanze, lache und lerne andere Mamas kennen
- werde fit nach der Geburt
- nimm dir Auszeit vom Alltag
- hab Spaß am Tanzen
- Trainiere sanft deinen Beckenboden
- ergänze tanzend deinen Rückbildungskurs

<b>LEITUNG</b>	Daniela Höller   zert. Mawibatrainierin
<b>TERMIN</b>	Freitag, 22. September - 27. Oktober 2023   09:00 - 10:15 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	84,- EURO   6 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Daniela Höller   dhoeller@mawibatrainier.com   0664/99 68 489   www.feellife.at

**MAMA & BABY WORKOUT****BABYS AB 3 MONATE**

Bei Mama & Baby Workout trainieren wir gemeinsam mit unseren Babys. Wir stärken unseren Beckenboden und unseren Körper. Unsere Babys integrieren wir in die Übungen oder sie dürfen uns von der Matte aus zuschauen. Du kannst nach einem Rückbildungskurs teilnehmen, Babys ab 3 Monaten - so lange sie mitmachen möchten.

<b>LEITUNG</b>	Pamela Herzog   Ernährungs- und Fitnesstrainerin
<b>TERMIN</b>	Donnerstag, 7. September 2023 - 29. Februar 2024   09:30 - 10:20 Uhr
<b>ORT</b>	Studio Pamela Herzog, Leitengasse 12, 3252 Petzenkirchen
<b>KOSTEN</b>	80,- Euro   5er Punktekarte (5 plus 1) – 3 Monate gültig 150,- Euro   10er Punktekarte (10 plus 2) – 6 Monate gültig Einheiten werden einzeln gebucht, ganz flexibel
<b>ANMELDUNG</b>	Pamela Herzog   <a href="mailto:office@pamelaherzog.at">office@pamelaherzog.at</a>   0664/92 60 295   <a href="http://www.pamelaherzog.at">www.pamelaherzog.at</a>

**GESUND ESSEN FÜR BABYS UND KLEINKINDER**

Gesund essen für Babys und Kleinkinder inklusive Rezeptideen. Erfahre in diesem Workshop was wichtig für die Ernährung deines Babys (ab ca. dem 6. Monat) und Kleinkindes ist.

<b>LEITUNG</b>	Pamela Herzog   Ernährungs- und Fitnesstrainerin
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 18. Oktober 2023   16:30 bis 18:00 Uhr
<b>ORT</b>	Studio Pamela Herzog, Leitengasse 12, 3252 Petzenkirchen
<b>KOSTEN</b>	25,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 16.10.: Pamela Herzog   <a href="mailto:office@pamelaherzog.at">office@pamelaherzog.at</a>   0664/92 60 295   <a href="http://www.pamelaherzog.at">www.pamelaherzog.at</a>

**RÜCKBILDUNGSKURS FITDANKBABY®**

Der Rückbildungskurs ist ab ca. 8 Wochen nach der Geburt (bei Kaiserschnitt ca. 10 Wochen) zu empfehlen. Gemeinsam trainieren wir in der Kleingruppe für eine stabile Körpermitte und für einen gesunden Beckenboden. Rückbildung hilft die Rektusdiastase zu schließen und ist die beste Basis für den Alltag und künftige Fitnesskurse.

<b>LEITUNG</b>	Manuela Niterl   Fit Dank Baby Trainerin
<b>TERMIN 1</b>	Mittwoch, 04. Oktober 2023   10:00 bis 11:15 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Mittwoch, 22. November 2023   10:00 bis 11:15 Uhr
<b>ORT</b>	Mehrzweckraum Nöchling, Oberer Markt 5, 3691 Nöchling
<b>KOSTEN</b>	98,- EURO   6 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Manuela Niterl   0677/614 75 001   <a href="http://www.fitdankbaby.at">www.fitdankbaby.at</a>

**Raiffeisen  
Meine Bank**



**DEIN VERHALTEN – IHRE LANDKARTE**

Wir prägen mit unseren teils unbewussten Denk- und Handlungsmustern das Leben unserer Kinder. Anhand von Beispielen zeige ich den Einfluss unserer unbewussten Muster auf unsere Kinder. Auf dieser Basis erarbeitest du dir Wegweiser, die dir helfen hinderliche Muster zu erkennen und Ansätze diese zu verändern. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern darum, dass das was du an dein Kind weitergeben möchtest, auch tatsächlich ankommt und wirkt.

<b>LEITUNG</b>	Isabella Pitzl   Dipl. Elternbildnerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
<b>TERMIN</b>	Montag, 11. September 2023   15:00 -17:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	12,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	Isabella Pitzl   0677/64 36 72 57   <a href="mailto:info@herzundkopf.at">info@herzundkopf.at</a>   <a href="http://www.herzundkopf.at">www.herzundkopf.at</a>

**GRENZEN SETZEN – ABER WO?**

Grenzen in Familien sind ganz individuell, so individuell wie die Menschen selbst. Ich spreche über Bedürfnisse und Wünsche, Verantwortung und Erwartung, Starrheit und Klarheit, Annehmen und Zustimmung. Durch Einzelübungen könnt ihr die Informationen direkt auf eure Familiensituation umlegen, ggf. Fragen stellen, Probleme aufzeigen und mit einem inneren Kompass nach Hause gehen, der euch keine starre Richtlinie, sondern Orientierung bietet.

<b>LEITUNG</b>	Isabella Pitzl   Dipl. Elternbildnerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
<b>TERMIN</b>	Montag, 25. September 2023   15:00 -17:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	12,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	Isabella Pitzl   0677 / 64 36 72 57   <a href="mailto:info@herzundkopf.at">info@herzundkopf.at</a>   <a href="http://www.herzundkopf.at">www.herzundkopf.at</a>

**♥ ELTERN.TISCH: KINDER STARK MACHEN**

Beim eltern.tisch geht es um einen gemeinsamen Austausch zum Thema "Kinder stark machen", bei dem wir neue Ideen und Anregungen von anderen Eltern erhalten. Mittels einem kleinen Input von der Moderatorin steigen wir gemeinsam ins Thema ein und erzählen uns gegenseitig unsere Erfahrungen, Tipps und Tricks im Alltag. Eine gemütliche Gesprächsrunde unter Eltern - einfach mitmachen und neue Ideen mit nach Hause nehmen!

<b>LEITUNG</b>	Julia Hintersteiner   zert. Eltern.tisch Moderatorin
<b>TERMIN</b>	Samstag, 30. September 2023   09:00 - 11:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	kostenlos
<b>ANMELDUNG</b>	Daniela Schütz   0650/71 52 815   <a href="mailto:kunterbunt.ybbs@gmail.com">kunterbunt.ybbs@gmail.com</a>

**WORKSHOP U. VORTRAG: WIE KINDER ZEICHNEN**

In diesem interaktiven Informationsabend für alle Eltern, Omas, Opas, Pädagoginnen, Interessierte... gibt es Informationen über

- Kindl. Entwicklung beim Malen. Wie kann ich als Erwachsener Kinderzeichnungen besser verstehen
- Kinder beim „Kreativsein“ unterstützen, aber wie?
- FREIES MALEN ohne Bewertung - Tipps im Umgang mit Kindern
- Über „Kreativ sein als Therapie“? Was ist Kunsttherapie?
- Kurzworkshop – Action Painting – Malen für GUTE LAUNE

<b>LEITUNG</b>	Maria Aigner   Pädagogin, Kreativwerkstatt- Kunsttherapie/Mal- und Gestaltungstherapie
<b>TERMIN</b>	Samstag, 14. Oktober 2023   09:00 - 11:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	8,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 12.10.: Maria Aigner   0664/54 10 944   maria.aigner1@gmx.net

**ERZIEHUNGSMYTHEN – WAS WIR FRÜHER GERNE GEWUSST HÄTTEN**

Die guten alten Zeiten haben uns vieles gelehrt und uns ermöglicht Neues zu lernen. Ich greife einige verbreitete Erziehungsmythen auf und erkläre, warum diese heute nicht mehr aktuell sind. Durch Denk- und Handlungsalternativen wird dieses Wissen auch umsetzbar. Wertschätzend und klar möchte ich damit Wissen über die psychische Entwicklung von Kindern vermitteln, das wir heute haben und früher gerne gehabt hätten.

<b>LEITUNG</b>	Isabella Pitzl   Dipl. Elternbildnerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
<b>TERMIN 1</b>	Montag, 23. Oktober 2023   15:00 -17:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	12,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	Isabella Pitzl   0677/64 36 72 57   info@herzundkopf.at   www.herzundkopf.at

**VORTRAG: WIE FUNKTIONIERT LERNEN IM GEHIRN**

Wie Bewegung und Ernährung unsere Kinder schlau und glücklich machen. Schulleistungen brauchen ein sehr gut vernetztes Gehirn. In den ersten Jahren wird das Gehirn vor alle über Bewegung trainiert. Verbindungen werden über motorische Aktivität gebildet, intensiviert und optimiert. Da 90 Prozent der Botenstoffe für das Gehirn im Darm erzeugt werden, spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle. Eltern soll bewusst werden, wie sie über Bewegung und Ernährung das Potential ihres Kindes optimal fördern können. Für alle Eltern von Kindergarten- bzw. Volksschulkindern, sowie PädagogInnen.

<b>LEITUNG</b>	Mag.a Daniela Arnold   SI-Mototherapeutin, BASIS- Lerntrainerin In Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk der Pfarre Ybbs
<b>TERMIN</b>	Donnerstag, 16. November 2023   18:30 - 20:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	Kostenlos für Kunterbunt-Mitglieder   5,- EURO für Nicht-Mitglieder
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 13.11.: Daniela Schütz   0650/71 52 815   kunterbunt.ybbs@gmail.com

**SO KLEINE MENSCHEN – SO VIEL GEFÜHL**

Wenn unsere Kinder das erste Mal die unterschiedlichsten Gefühle spüren, ist das nicht nur für sie eine große Herausforderung. Diese Vortragsreihe greift die emotionale Entwicklung in der Autonomiephase („Trotzphase“) auf und bietet eine lebensnahe und praktische Möglichkeit damit umzugehen. Ich unterteile in folgende Vortragsthemen:

1. Mich und meine Gefühle verstehen
  2. Das Kind und seine Gefühle verstehen
  3. Alltagssituationen und Handlungsmöglichkeiten
- Erleichternd. – Bereichernd. – Lebensnah.

<b>LEITUNG</b>	Isabella Pitzl   Dipl. Elternbildnerin   Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
<b>TERMINE</b>	Freitag, 12./19. Jänner und 02. Februar 2024   09:00 -11:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	12,- EURO pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	Isabella Pitzl   0677/64 36 72 57   <a href="mailto:info@herzundkopf.at">info@herzundkopf.at</a>   <a href="http://www.herzundkopf.at">www.herzundkopf.at</a>

**♥ ELTERN.TISCH: GESCHWISTERLIEBE - GESCHWISTERSTREIT**

Beim eltern.tisch geht es um einen gemeinsamen und offenen Austausch zum Thema "Geschwisterkinder", bei dem wir neue Ideen und Anregungen von anderen Eltern erhalten. Mittels einem kleinen Input von der Moderatorin steigen wir gemeinsam ins Thema ein und erzählen uns gegenseitig unsere Erfahrungen, Tipps und Tricks im Alltag.

Eine gemütliche Gesprächsrunde unter Eltern - einfach mitmachen und neue Ideen mit nach Hause nehmen!

<b>LEITUNG</b>	Julia Hintersteiner   zert. Eltern.tisch Moderatorin
<b>TERMIN</b>	Samstag, 20. Jänner 2024   09:00 - 11:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	kostenlos
<b>ANMELDUNG</b>	Daniela Schütz   0650/71 52 815   <a href="mailto:kunterbunt.ybbs@gmail.com">kunterbunt.ybbs@gmail.com</a>

**♥ WORKSHOP: RESILIENZ IM FAMILIENALLTAG**

Wie werden Menschen widerstandsfähig? Was macht Resilienz aus?

Was stärkt unsere Kinder? Was trägt zu einem positiven Selbstbild bei?

Der Workshop ist so aufgebaut, dass es hilfreiche Hintergrundinfos sowie Übungen und Unterlagen gibt.

<b>LEITUNG</b>	Sabrina Damesberger   Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision
<b>TERMIN</b>	Samstag, 24. Februar 2024   10:00 -11:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	Freiwillige Spenden
<b>ANMELDUNG</b>	bis 22.2.: Sabrina Damesberger   0650/66 85 968   <a href="mailto:s.damesberger@outlook.com">s.damesberger@outlook.com</a>

**„GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – DIE SPRACHE DES LEBENS“ NACH MARSHALL ROSENBERG**

Für ein gelingendes Miteinander kommt unserer Sprache und unser Fähigkeit Konflikte zu lösen große Bedeutung zu. Doch wie schwer fällt uns das oft in der Praxis.

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach MB Rosenberg bietet eine einfache und gute Orientierungshilfe und ermöglicht einen aufrichtigen und emphatischen Umgang miteinander.

Ziele:

- \* Kennenlernen der „gewaltfreien Kommunikation“ anhand des 4-Schritte-Modells
- \* Beobachten ohne zu bewerten
- \* Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und aufrichtig ausdrücken
- \* eine positive Handlungssprache benutzen
- \* eine einfühlsame Verbindung zum Gesprächspartner herstellen
- \* die Vorteile und die Unterschiede zu unserer herkömmlichen Kommunikation kennenlernen

<b>LEITUNG</b>	Eva Maria Mayr   Dipl. Erwachsenenbildnerin, Meditationsleiterin, Studium Spirituelle Theologie In Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk der Pfarre Ybbs
<b>TERMINE</b>	Montag, 15./22./29. Jänner 2024   18:00 - 20:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	30,- EURO   3-teiliges Seminar
<b>ANMELDUNG</b>	Eva Maria Mayr   07412/55 74 522   evamaria.mayr@aon.at

**VORTRAG: PUH..PERTÄT: VOM STÖHNEN INS STAUNEN**

"Ihr seid so peinlich!" Solche Aussagen kennen wir von unseren pubertierenden Kindern. Wie gehen wir als Eltern entspannt durch diese spannende Zeit? Und wie schaffen wir es, diese neuen Herausforderungen positiv zu erleben? In diesem Vortrag werden wir uns dieser wichtigen Zeit der Pubertät bewusst und bekommen Tipps & Tricks diese wichtige Phase unserer Kinder aktiv mitzugestalten.

<b>LEITUNG</b>	Kerstin Karlinger   Trainerin für Erwachsenenbildung, Elterntrainerin der Elternwerkstatt In Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk der Pfarre Ybbs
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 31. Jänner 2024   18:30 - 20:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	Kostenlos für Kunterbunt-Mitglieder   5,- EURO für Nicht-Mitglieder
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 28.01.: Daniela Schütz   0650/71 52 815   kunterbunt.ybbs@gmail.com



# SMART KACHELOFEN

## ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE

## KLEINKINDER AB 12 MONATE

Die Spielgruppe "Bunter Schmetterling" der Pfarre Ybbs richtet sich an Eltern mit Kleinkindern ab 12 Monate bis zum Kindergartenalter. Mit Liedern, Finger- und Kreisspielen, Zeit für freies Spiel und einer gemeinsamen Apfeljause verbringen wir einen gemütlichen Vormittag. Mamas und Papas sowie Omas und Opas haben Zeit für den Austausch und ihre Kinder haben die Möglichkeit spielerisch vielfältige Sinneserfahrungen zu machen sowie erste Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen.

<b>LEITUNG</b>	Stefanie Steinberger   Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>TERMIN 1</b>	Donnerstag 7. September – 12. Oktober 2023   09:00 - 10:30 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Donnerstag, 9. November – 14. Dezember 2023   09:00 - 10:30 Uhr
<b>TERMIN 3</b>	Donnerstag, 11. Jänner – 22. Februar 2024   09:00 - 10:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	30,- EURO pro Kurs   6 Einheiten
<b>ANMELDUNG</b>	Stefanie Steinberger   0676/95 79 836   stefanie_steinberger@gmx.net

## SPIELKAFFEE

## BABYS UND KLEINKINDER

Herzlich Willkommen sind alle Babys und Kleinkinder mit Mama, Papa, Oma, Opa oder anderen Bezugspersonen die gerne spielen und Spaß haben. Beim freien Spielen, Singen und Austoben der Kinder, machen wir es uns mit Kaffee und Kuchen gemütlich :) Gemeinsam verbringen wir einen netten Nachmittag. Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen, wir sorgen für Kaffee, Kuchen und Obst. Wir freuen uns auf euch!

<b>LEITUNG</b>	Stefanie Steinberger   Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>TERMIN 1</b>	Freitag, 03. November 2023   15:00 - 16:30 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Freitag, 09. Februar 2024   15:00 - 16:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	5,- EURO für Kunterbunt-Mitglieder   8,- EURO für Nicht-Mitglieder
<b>KONTAKT</b>	Stefanie Steinberger   0676/95 79 836   stefanie_steinberger@gmx.net

## KLANGMÄUSE - MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-GRUPPE

## KINDER 1,5 - 2,5 JAHRE

In diesem Kurs erleben die Kinder und deren Eltern Musik mit allen Sinnen (hören, sehen, spüren). Die Beziehungsgestaltung zwischen Eltern und Kind steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

<b>LEITUNG</b>	Dagmar Kaliwoda   MSc, Musiktherapeutin
<b>TERMIN</b>	Montag, 25. September - 06. November 2023 (ausg. 30. Oktober 2023)   9:00 – 9:50 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	80,- EURO   6 Einheiten inkl. Unterlagen und Aufnahmen
<b>ANMELDUNG</b>	Dagmar Kaliwoda   0650/35 31 570   musiktherapie.kd@gmx.at   www.lebensklaenge.at

**KLANGKNIRPSE - MUSIKALISCHE ELTERN-KIND-GRUPPE****KINDER 2,5 - 3,9 JAHRE**

In diesem Kurs erleben die Kinder und deren Eltern Musik mit allen Sinnen (hören, sehen, spüren). Die Beziehung zwischen Eltern und Kind steht weiterhin im Mittelpunkt. Die Gruppe dient als erweiterte Erlebniswelt der Kinder. Musikalische Vorkenntnis sind nicht erforderlich!

<b>LEITUNG</b>	Dagmar Kaliwoda   MSc, Musiktherapeutin
<b>TERMIN</b>	Donnerstag, 21. September – 09. November 2023   16:00 – 16:50 Uhr ( ausg. Herbstferien)
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	80,- EURO   6 Einheiten inkl. Unterlagen und Aufnahmen
<b>ANMELDUNG</b>	Dagmar Kaliwoda   0650/35 31 570   musiktherapie.kd@gmx.at   www.lebensklaenge.at

**KREATIVTREFF****KINDER 3 - 6 JAHRE**

Gemeinsam machen wir uns auf eine Reise mit dem Erzähltheater "Kamishibai"  
Das Kunterbunt-Kreativtreff ist ein offenes Gruppentreffen zu dem alle Kinder im Alter von ca. 3-6 Jahren herzlich eingeladen sind. Einmal im Quartal treffen wir uns zu einem bestimmten Thema, es wird vorgelesen, getanz, gespielt oder etwas Passendes zum Thema gebastelt. Die gemeinsame Zeit der Kinder unter sich steht hier im Vordergrund. Die Treffen sind ohne Anmeldung, einfach vorbei kommen und ins Thema eintauchen!  
Begleitpersonen können gerne dabei bleiben, je nach Belieben und Selbstständigkeit der Kinder.

<b>LEITUNG</b>	Daniela Schütz   Eltern-Kind-Gruppenleiterin
<b>TERMIN 1</b>	Dienstag, 12. September 2023   "Im Garten"   15:00 - 16:00 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Dienstag, 28. November 2023   "Waldspaziergang"   15:00 - 16:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	5,- EURO für Kunterbunt-Mitglieder   8,- EURO für Nicht-Mitglieder
<b>KONTAKT</b>	Daniela Schütz   0650/71 52 815   schuetz03@gmail.com

**♥ KINDERCHOR****KINDER 3-10 JAHRE**

Freude am gemeinsamen Singen, ausprobieren verschiedener Rhythmusinstrumente und einstudieren einfacher Bewegungen stehen auf dem Programm des Kinderchores der Pfarre Ybbs. Wir singen fröhliche Kinderlieder und christliche Loblieder. Bei den Familiengottesdiensten der Pfarre sind die kleinen Chorsänger\*innen dann vorne dabei. Schnuppern und Einstieg ist jederzeit möglich.

<b>LEITUNG</b>	Pia Eder   Theologin und Kirchenmusikerin und René Schütz
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 13./27. September , 11./25. Oktober, 8./22. November, 13. Dezember 2023 und 10./24. Jänner 2024 jeweils 16:30 - 17:15 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	kostenlos
<b>KONTAKT</b>	Pia Eder   0650/99 96 512 oder René Schütz   0650/45 45 588

**JUGENDCHOR** Der Jugendchor der Pfarre Ybbs (ab 10 Jahre) trifft sich ab Herbst regelmäßig zum Proben. Die Termine werden Mitte August auf den Websites: pfarre-ybbs.at und kunterbunt-ybbs.at bekannt gegeben. Einstieg ist jederzeit und kostenlos möglich.

## GOTTESDIENSTE MIT KINDGERECHTER GESTALTUNG

Bei den kindgerecht gestalteten Gottesdiensten gibt es heuer zwei Formate:

Familienmessen und Messen mit Gedanken für Kinder

Familienmessen werden vom Kinderchor der Pfarre Ybbs musikalisch gestaltet, es gibt eine Kinderstation zur Predigt und andere Möglichkeiten zum Mitwirken für die Kinder in der Kirche.

An besonderen Festen im Jahreskreis gibt es Messen mit Gedanken für Kinder, bei denen die Kinder mit ihren Begleitpersonen einen Teil der Messe in der Barbarakapelle (gleich hinter der Kirche) verbringen, um dort der Bedeutung des Festes kindgerecht auf die Spur zu kommen.

### TERMINE

Messen mit Gedanken für Kinder

Sonntag, 24. September | Erntedank, 01. November 2023 | Allerheiligen  
03. Dezember 2023 | Adventbeginn, 06. Jänner 2024 | Dreikönig

Familienmessen

Sonntag, 15. Oktober, 19. November 2023, 28. Jänner und 18. Februar 2024

### ORT

Pfarrkirche Ybbs

### KONTAKT

Pastoralassistent Christian Eder | 0680/31 35 430 | c.eder@dsp.at | pfarre-ybbs.at

Die Pfarre Ybbs lädt zu Jugendgottesdiensten ein, die von und für Jugendliche geplant und vom Jugendchor musikalisch gestaltet werden. Für alle, die gerne einen Gottesdienst mit jugendlicher Gestaltung mitfeiern wollen. Die Termine werden ab Mitte August auf den Websites pfarre-ybbs.at und kunterbunt-ybbs.at ausgeschrieben.

## ♥ NIKOLAUSFEIER FÜR DIE KLEINSTEN

## BABYS & KINDER BIS 6 JAHRE

Am Mittwoch, 6. Dezember feiern wir den Hl. Nikolaus von Myra! Dazu gibt es eine kleine Feier für Babys und Kindergartenkinder ab 15 Uhr im Pfarrzentrum Ybbs/Donau.

Mit Liedern vom Kinderchor der Pfarre Ybbs und spannenden Geschichten werden wir den Nikolaus bei uns in der Runde willkommen heißen. Vielleicht hat er auch etwas mit für uns!? Wir sind gespannt!

### LEITUNG

Daniela Schütz | Eltern-Kind-Gruppenleiterin und Christian Eder | Pastoralassistent

### TERMIN

Mittwoch, 06. Dezember 2023 | 16:30 – 17:30 Uhr

### ORT

Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5,3370 Ybbs/Donau

### KOSTEN

Freiwillige Spenden

### ANMELDUNG

Daniela Schütz | 0650/71 52 815 | schuetz03@gmail.com

## WEIHNACHTSWERKSTATT

## KINDER AB 3 JAHRE

Sei dabei und werde kreativ in der Weihnachtswerkstatt – da ist bestimmt für jeden was dabei!

An verschiedenen Stationen könnt ihr euch austoben – beim Backen, Verzieren, Basteln, Malen, Spielen und vielem mehr. Die dabei entstandenen Werke bekommst du dann zum Verkosten, Dekorieren und Verschenken mit nach Hause. Ein bunter Nachmittag in der Vorweihnachtszeit

### LEITUNG

Stefanie Steinberger | Eltern-Kind-Gruppenleiterin

### TERMIN

Samstag, 09. Dezember 2023 | 09:00 – 11:00 Uhr

### ORT

Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5,3370 Ybbs/Donau

### KOSTEN

20,- EURO pro Kind inkl. Begleitperson

### ANMELDUNG

Stefanie Steinberger | 0676/95 79 836 | stefanie\_steinberger@gmx.net

## KREATIV MIT TON!

KINDER 5 - 12 JAHRE

Hier können Kinder mit dem Werkstoff Ton hantieren und gestalten; mit Anleitung gestalten wir kleine Tongefäße, Figuren und Tiere aus Ton. Beim ersten Termin wird geformt und gestaltet, beim 2. Termin wird das fertig gebrannte Stück noch mit Acrylfarben und Lack gestaltet.

<b>LEITUNG</b>	Maria Aigner   Pädagogin, Kreativwerkstatt- Kunsttherapie/Mal- und Gestaltungstherapie
<b>TERMIN</b>	Dienstag, 03. und 24. Oktober 2023   16:00 - 17:30 Uhr
<b>ORT</b>	Malraum, Habichstraße 34, 3376 Ennsbach
<b>KOSTEN</b>	44,- Euro inkl. aller Materialien und Brennen
<b>ANMELDUNG</b>	Maria Aigner   0664/54 10 944   maria.aigner1@gmx.net Anmeldeschluss jeweils 2 Tage vor dem Termin

## NEURODINGS® KIDS DUFTRAUMFÄNGER

ELTERN-KIND TERMIN

Mit abwechselnd beidhändigen Zeichenabläufen, Powerbubbles und Perlenketten sowie bunten Farben gestalten wir uns einen Dufttraumfänger fürs Kinderzimmer, für weniger Ängste und einen erholsamen Schlaf. Die Schule beginnt und es wird schon bald wieder früher Dunkel, da sind Ängste und Sorgen oft vorprogrammiert. Spielerisch und kreativ nähern wir uns dem Thema Ängste und basteln und gestalten einen Dufttraumfänger welcher vor schlechten Träumen schützt und die Ängste mindert soll. Gemeinsam mit den Kindern verwandeln wir mit einem „Spezialglitzerspray“ schlechte Träume und Sorgen in Blumen, Schmetterlinge oder Herzen und gestalten uns damit ein neurokreatives Bild. Wir fädeln Lavaperlenketten und Anhänger, die sich für die Beduftung ätherischer Öle eignen. Für weniger Ängste und einen erholsamen Schlaf.

<b>LEITUNG</b>	Katharina Howanietz   Zert. Neurodings®-Trainerin
<b>TERMIN</b>	Samstag, 02. September 2023   09:00 - 10:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	25,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 30.10.: Katharina Howanietz   kreativefantasy@gmail.com   0650/49 77 026 www.kreativefantasy.com

## GLITZER UND GLANZ AUF LEINWAND

KINDER 5 - 13 JAHRE

Weihnachten kommt bald, deswegen ist es Zeit für Glitzer und Co! Du kannst dein ganz eigenes Bild gestalten und dabei mit Glitzer und Glanz experimentieren! Auch Blattgold (Schlagmetall) kommt zum Einsatz, so kannst du dein eigenes Bild „vergolden“.

- Frei von Bewertung aus Freude malen!
- Durch Kreativität an Selbstvertrauen gewinnen!
- Kreative Fähigkeiten weiter entwickeln!
- Neue Materialien ausprobieren

<b>LEITUNG</b>	Maria Aigner   Pädagogin, Kreativwerkstatt- Kunsttherapie/Mal- und Gestaltungstherapie
<b>TERMIN</b>	Dienstag, 21. November 2023   16:00 - 17:30 Uhr
<b>ORT</b>	Malraum, Habichstraße 34, 3376 Ennsbach
<b>KOSTEN</b>	25,- Euro   inkl. 1 Leinwand (ca. 40 x 40 cm) und Farben
<b>ANMELDUNG</b>	Maria Aigner   0664/54 10 944   maria.aigner1@gmx.net Anmeldeschluss jeweils 2 Tage vor dem Termin

**NEURODINGS® ENGELSAUBER**

Neurodings® mit abwechselnd beidhändigen Zeichenabläufen, Powerbubbles und Perlenketten sowie bunten Farben fangen wir den Zauber der Weihnacht ein und halten ihn auf einem Bild fest.

Ein besinnlicher, kreativer Workshop. Ich zeige dir, wie man mit neurokreativem Zeichnen dem Adventstress entgegen gehen kann um die wohl schönste Zeit im Jahr voll Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit zu genießen.

<b>LEITUNG</b>	Katharina Howanietz   Zert. Neurodings®-Trainerin
<b>TERMIN</b>	Freitag, 24. November 2023   18:00 - 20:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	25,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 22.11.: Katharina Howanietz   <a href="mailto:kreativefantasy@gmail.com">kreativefantasy@gmail.com</a>   0650/49 77 026 <a href="http://www.kreativefantasy.com">www.kreativefantasy.com</a>

**♥ ADVENTKRANZWERKSTATT****FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Selbst gebunden und verziert, sei kreativ und mache dir mit oder ohne Hilfe deinen eigenen Adventkranz. Reisig, Strohring, Draht und einiges zum Verzieren steht zur Verfügung, nur die Kerzen und wenn vorhanden deine ganz persönliche Dekoration sind selbst mitzubringen. Komm einfach irgendwann in der Zeit von 14- 17 Uhr ins Pfarrzentrum Ybbs und werde für dich selbst oder den karitativen Zweck kreativ. Alle weiteren Adventskränze die in dieser Zeit entstehen werden in der Kirche für den guten Zweck verkauft.  
Für alle von 0 bis 99 Jahren eine vorweihnachtliche Freude.

<b>LEITUNG</b>	Stefanie Steinberger in Kooperation mit der Pfarre Ybbs
<b>TERMIN</b>	Samstag, 25. November 2023   14:00 – 17:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	Freiwillige Spenden
<b>ANMELDUNG</b>	Stefanie Steinberger   0676/95 79 836   <a href="mailto:stefanie_steinberger@gmx.net">stefanie_steinberger@gmx.net</a>

**Mit KUNTERBUNT aufs Weihnachtsfest freuen!  
theater tabor inszeniert in Ybbs:  
„Pippi Langstrumpf plündert den Weihnachtsbaum“**



Kinder-Theater ab 3 Jahre  
[www.theater-tabor.at](http://www.theater-tabor.at)



**Sonntag, 26. November 2023 | 15:00 - 16:00 Uhr**

**Volkshaus Ybbs | Schulring 13 | 3370 Ybbs an der Donau**

Karten: 10,- pro Person

Bestellung unter: [kunterbunt-ybbs.at](http://kunterbunt-ybbs.at) oder in Bar zu bezahlen:  
jeden Mittwoch zw. 9 - 10:30 Uhr im Pfarrzentrum Ybbs



**NEURODINGS® WEIHNACHTSWERKSTATT****KINDER 6 - 13 JAHRE**

Komm zur Neurodings® Weihnachtswerkstatt – gestalte dir dein Neurodingspapier und bastle daraus Anhänger und kleine Geschenke.

<b>LEITUNG</b>	Katharina Howanietz   Zert. Neurodings®-Trainerin
<b>TERMIN</b>	Montag, 04. Dezember 2023   15:00 - 17:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	18,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 29.11.: Katharina Howanietz   <a href="mailto:kreativefantasy@gmail.com">kreativefantasy@gmail.com</a>   0650/49 77 026 <a href="http://www.kreativefantasy.com">www.kreativefantasy.com</a>

**♥ WOCHENAUSKLANG – SINGEND INS WOCHENENDE FÜR JUNG UND ALT**

Singen in Gemeinschaft macht Spaß und stärkt. In diesem ungezwungenen Rahmen erlebst du die entspannende und wohltuende Wirkung des gemeinschaftlichen Singens. Dies ist kein Chor! Die Melodien und Texte sind leicht erlernbar, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Komm einfach vorbei!

<b>LEITUNG</b>	Dagmar Kaliwoda   MSc, Musiktherapeutin und Christian Eder   Pastoralassistent
<b>TERMIN</b>	Freitag, 22. September 2023   17:00 – 18:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	Freiwillige Spenden
<b>ANMELDUNG</b>	Dagmar Kaliwoda   0650/35 31 570   <a href="mailto:musiktherapie.kd@gmx.at">musiktherapie.kd@gmx.at</a>   <a href="http://www.lebensklaenge.at">www.lebensklaenge.at</a> Mag. Christian Eder   0676/826688088   <a href="mailto:c.eder@dsp.at">c.eder@dsp.at</a>

**FREIES TROMMELN**

Wir erlernen gemeinsam verschiedene Schlagtechniken, erforschen verschiedene Rhythmuskulturen, ohne sich auf einen bestimmten Zugang festzulegen

<b>LEITUNG</b>	Adi Schober   Musiker, Schlagwerk-Pädagoge
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 04./18. Oktober, 08./22./29. November 2023   19:00 -21:00Uhr
<b>ORT</b>	LuksLife, Bahnhofstraße 2, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	15,- EURO pro Termin (inkl. Leih-Trommel)
<b>ANMELDUNG</b>	Mag. Adi Schober   0664/53 36 497   <a href="mailto:adischober@gmx.at">adischober@gmx.at</a>   <a href="http://www.adischober.at">www.adischober.at</a>

**FARBEXPERIMENTE MIT ACRYLFARBEN AUF LEINWAND**

Heute geht es darum selbst ein buntes Zufallsbild mit der Technik des „Krakelierens“ zu entwickeln. Dabei wird mit Kleister gearbeitet und darüber Farbe gelegt. Das ist eine spannende Technik, um effektvolle Zufallsbilder zu entwerfen. Gelingt super, Überraschungseffekte inbegriffen!

Für Erwachsene, die sich Zeit für bunte Abwechslung im Alltag nehmen wollen und können!

<b>LEITUNG</b>	Maria Aigner   Pädagogin, Kreativwerkstatt- Kunsttherapie/Mal- und Gestaltungstherapie
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 08. November 2023   18:30 - 20:30 Uhr
<b>ORT</b>	Habichstraße 34, 3376 Ennsbach
<b>KOSTEN</b>	25,- Euro inkl. kl. Leinwand, Material und Farben
<b>ANMELDUNG</b>	Maria Aigner   0664/54 10 944   <a href="mailto:maria.aigner1@gmx.net">maria.aigner1@gmx.net</a> Anmeldeschluss jeweils 2 Tage vor dem Termin

## ERLEBNISNACHMITTAG MIT TIER UND NATUR

KINDER AB 4 JAHRE

Neben dem Kennenlernen der Tiere und ihren Bedürfnissen werden auch spannende Rätsel und lustige Spiele rund um Tier und Natur stattfinden. Spiel, Spaß und Kreativität werden am Nachmittag am Programm stehen.

<b>LEITUNG</b>	Magdalena Schild   Fachkraft für Tiergestützte und Naturgestützte Pädagogik
<b>TERMIN 1</b>	Samstag, 09. September 2023   14:00 - 16:00 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Samstag, 10. Februar 2024   14:00 - 16:00 Uhr
<b>ORT</b>	Hauptstraße 92, 3381 Golling
<b>KOSTEN</b>	20,- EURO   pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 1 Tag vor Kursbeginn Magdalena Schild   0664/ 30 21 104   tierische.auszeit@gmail.com   www.tierischeauszeit.at

## WEITERE TIERISCHE TERMINE SIND AUF DER WEBSITE: WWW.TIERISCHEAUSZEIT.AT

Ziegenwanderungen | Samstag, 23. September 2023 | 10:00 - 12:00 Uhr  
 25. November 2023 | 14:00-15:30 Uhr  
 20. Jänner 2024 | 10:00-11:30 Uhr

Tierischer Herbst Erlebnismittag | Samstag, 14. Oktober 2023 | 14:00 -16:00 Uhr  
 Herbstfest im Ziegenstall | Samstag, 28. Oktober 2023 | 14:00 -16:00 Uhr



## TIERISCH TOLLES MITGLIEDERFEST

**Sonntag, 17. September 2023**  
**15:00 - 17:00 Uhr**

### HERZLICHE EINLADUNG!

Ein paar unserer tierischen Wegbegleiter besuchen uns beim diesjährigen Mitgliederfest! Ob beim Agility-Parcours mit den Ziegen oder dem Therapiehund, Versorgen und Füttern der Hasen, Schnecken oder Schildkröten und beim Ponyreiten... es wird jedenfalls ganz schön tierisch!

Schaut vorbei im Pfarrzentrum -  
 (Peter Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs)  
 wir freuen uns auf ein geselliges Miteinander mit euch!

Für Verpflegung ist gesorgt!



**PONY - NATURSPAZIERGANG****KINDER AB 4 JAHRE**

Wir treffen uns am Pferdehof, putzen die Ponys und machen uns auf den Weg zu einem gemeinsamen Spaziergang in der Natur. Was entdecken wir alles in der Natur?

<b>LEITUNG</b>	Daniela Schütz   Reitpädagogin und Dipl. Lerncoach mit Pferd
<b>TERMIN 1</b>	Samstag, 28. Oktober 2023   "Die Farben der Natur"   15:00 - 17:00 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Samstag, 03. Februar 2024   "Winter-Ausflug"   14:00 - 16:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pferdehof Theinstetten, Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben
<b>KOSTEN</b>	20,- EURO   pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	bis 3 Tage vor Termin: Daniela Schütz   0650/71 52 815   schuetz03@gmail.com

**TIERGESCHICHTEN HAUTNAH ERLEBEN****KINDER AB 4 JAHRE**

Ich biete regelmäßige Vorlesestunden, Mitmachgeschichten, Klanggeschichten, etc. mit tierischer Begleitung und auflockernden Aktivitäten an.

<b>LEITUNG</b>	Magdalena Schild   Fachkraft für Tiergestützte und Naturgestützte Pädagogik
<b>TERMIN 1</b>	Freitag, 03. November 2023   "Das Gefühlsmonster"
<b>TERMIN 2</b>	Freitag, 10. November 2023   "Kunterbunte Welt der Tiere"
<b>TERMIN 3</b>	Freitag, 15. Dezember 2023   "Vorweihnachtszeit bei den Tieren"
<b>TERMIN 4</b>	Freitag, 05. Jänner 2024   "Die 4 Jahreszeiten und die Tiere" jeweils 15:00-16:00 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrzentrum Ybbs/Donau, Peter-Rosegger-Promenade 5, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	12,- EURO   pro Einheit
<b>ANMELDUNG</b>	bis 1 Tag vor Termin: Magdalena Schild   0664/ 30 21 104   tierische.auszeit@gmail.com   www.tierischeauszeit.at

**ADVENTZEIT IM ZIEGENSTALL****KINDER AB 4 JAHRE**

Gemeinsam mit meinen Tieren möchte ich mit Kindern einen besinnlichen und weihnachtlichen Nachmittag im Ziegenstall verbringen. Es werden Geschichten gelesen, gebastelt, Kinderpunsch gekocht und Kekse verziert und gegessen.

<b>LEITUNG</b>	Magdalena Schild   Fachkraft für Tiergestützte und Naturgestützte Pädagogik
<b>TERMIN 1</b>	Samstag, 09. Dezember 2023   14:00 - 16:00 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Samstag, 23. Dezember 2023   14:00 - 16:00 Uhr
<b>ORT</b>	Hauptstraße 92, 3381 Golling
<b>KOSTEN</b>	25,- EURO pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	Bis 1 Tag vor Kursbeginn Magdalena Schild   0664/ 30 21 104   tierische.auszeit@gmail.com   www.tierischeauszeit.at

**TIERGESCHICHTEN HAUTNAH ERLEBEN IM ZIEGENSTALL****KINDER AB 4 JAHRE**

Ich biete Vorlesestunden, Mitmachgeschichten, Klanggeschichten, etc. mit tierischer Begleitung und auflockernden Aktivitäten im Ziegenstall an.

<b>LEITUNG</b>	Magdalena Schild   Fachkraft für Tiergestützte und Naturgestützte Pädagogik
<b>TERMIN</b>	Freitag, 24. Februar 2024   14:00 - 15:00 Uhr
<b>ORT</b>	Hauptstraße 92, 3381 Golling
<b>KOSTEN</b>	12,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	bis 1 Tag vor Termin: Magdalena Schild   0664/ 30 21 104   tierische.auszeit@gmail.com   www.tierischeauszeit.at

**WALDENTDECKER IM HERBST / WINTER GESUCHT!****KINDER 6-10 JAHRE**

Mit Spiel, Spaß und Bewegung erforschen wir gemeinsam den Lebensraum Wald in Ybbs auf der Marienhöhe. Was kann man aus dem Gehölz im Wald bauen? Was gibt es in den Jahreszeiten zu entdecken? Die Kinder machen sich gemeinsam auf eine spannende Reise im Naturraum Wald. Festes Schuhwerk erforderlich.

<b>LEITUNG</b>	Beate Birringer-Zauner   Waldpädagogin
<b>TERMIN 1</b>	Herbst: Freitag, 29. September 2023   14:30 - 17:30 Uhr
<b>TERMIN 2</b>	Winter: Samstag, 20. Jänner 2024   09:00 - 12:00 Uhr
<b>ORT</b>	Marienhöhe - Treffpunkt Hubertuskapelle, 3370 Ybbs /Donau
<b>KOSTEN</b>	15,- EURO pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	Beate Birringer-Zauner   0676/67 12 387   beate.birringer@gmx.at

**♥ TIERSEGUNG**

Am Welttierschutztag wollen wir unsere lieben Begleiter und Freunde aus dem Tierreich ganz bewusst unter Gottes Segen stellen. Bringt eure lieb gewordenen Tiere mit, egal wie klein oder groß sie sind! Hund, Katze, Hamster, Pferd, Pony, Esel, Reptil, Insekt oder Spinne - alle sind willkommen.

<b>LEITUNG</b>	Pfarrer Gerhard Reitzinger und Pastoralassistent Christian Eder
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 04. Oktober 2023   16:30 -17:30 Uhr
<b>ORT</b>	Pfarrgarten, Peter-Rosegger-Promenade 5,3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	kostenlos
<b>ANMELDUNG</b>	Eine Anmeldung ist nicht notwendig, erleichtert uns aber die Planung. Bitte bei Christian Eder, 0676/82 66 88 088, c.eder@dsp.at

**MUTTER-ELTERN-BERATUNG**

Das Mutter-Eltern-Beratungsteam berätet Sie gerne zu folgenden Fragen:

Entwicklung und Förderung Ihres Kindes, Erheben eines allgemeinen Status mit der motorischen Entwicklungen samt ihren Abweichungen, Tipps zur Frühförderung der motorischen Fähigkeiten, Verlaufsbeobachtung der sprachlichen Entwicklung und Beobachtung des psychosozialen Status (Eltern, Bezugspersonen)

<b>LEITUNG</b>	Mutterberatungsteam Land Nö: Dr. Christian Kring und DGKS Doris Ringseis
<b>TERMINE</b>	Freitag, 15. September, 20. Oktober, 17. November, 15. Dezember 2023 19. Jänner und 16. Februar 2024   10:00 -11:00 Uhr
<b>ORT</b>	Gemeinde Ybbs/Donau, Eingang Sandtorgasse
<b>KONTAKT</b>	Gemeinde Ybbs   <a href="http://www.ybbs.gv.at">www.ybbs.gv.at</a>

**STILLGRUPPE**

Im Rahmen der Mutter-Eltern-Beratung Pöchlarn findet einmal monatlich eine Stillgruppe mit AFS Stillberaterin DGKS Doris Ringseis statt. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

<b>TERMINE</b>	Freitag, 22. September, 27. Oktober, 24. November, 22. Dezember 2023 und 26. Jänner und 23. Februar 2024   jeweils 08:45 - 10:45 Uhr
<b>ORT</b>	Lebenswelt Familie, Oskar-Kokoschka-Straße 15, 3380 Pöchlarn

**ERSTE-HILFE-KINDERNOTFALLKURS (8H)**

Inhalte sind:

- Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen)
- Leben retten (stabile Seitenlage, Wiederbelebung, Verschlucken, starke Blutung)
- Erkrankungen (Krupphusten, Fieberkrampf, Allergische Reaktion)
- Vergiftung
- Verletzungen (Wunden, Knochen- und Gelenkverletzungen)

<b>LEITUNG</b>	Österreichisches Rotes Kreuz Ybbs
<b>TERMIN</b>	Samstag, 18. November 2023   08:00 - 17:00 Uhr
<b>ORT</b>	Ybbsflußstraße 1, Lehrsaaal RK-Ybbs, 3370 Ybbs/Donau
<b>KOSTEN</b>	55,- EURO
<b>ANMELDUNG</b>	<a href="http://www.rotekreuz.at/niederoesterreich/kurse">www.rotekreuz.at/niederoesterreich/kurse</a>

**KINDERFREUNDE GRUPPENSTUNDEN****KINDER AB 4 JAHRE**

In unseren Gruppenstunden bieten wir Kindern ab 4 Jahren ein sicheres Umfeld für Kreativität und Aktivität. Es wird gespielt, gebastelt, getanzt, gesungen, gekocht und vieles mehr.

<b>LEITUNG</b>	Kinderfreunde Ortsgruppe Ybbs/Donau
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, alle 14 Tage ab 06. September 2023   16:30 - 18:00 Uhr
<b>ORT</b>	Volksheim Ybbs, Schulring 13, 3370 Ybbs /Donau
<b>ANMELDUNG</b>	Dominic Schlatter   <a href="mailto:ybbs@kinderfreunde.at">ybbs@kinderfreunde.at</a>   <a href="http://kinderfreunde.at/veranstaltungen/gruppenstunde">kinderfreunde.at/veranstaltungen/gruppenstunde</a>

**KREATIVWERKSTATT- KUNSTTHERAPIE / BEGLEITUNG MIT MALTHERAPEUT. METHODEN**

Als Kunsttherapeutin begleite ich Menschen aller Altersgruppen in Workshops und Einzelsettings. Dabei geht es mir um den achtsamen Umgang und um die Freude am kreativen Schaffen. Durch das Malen und Gestalten öffnen wir unseren Zugang zu unseren Gefühlen und unbewussten Gedanken... das wirkt entlastend und erleichternd. Besonders auch Kindern hilft das kreative Tun, um Erfahrungen und Gefühlen Raum zu geben, ohne viele Worte zu verwenden. Durch Kreativität werden ihre Sinne angeregt, ihre Selbstwahrnehmung und der Handlungsspielraum verbessert. „Lass Farbe ins LEBEN und mach dein LEBEN wieder bunt“

**KONTAKT** Maria Aigner | Kunsttherapeutin, Pädagogin

0664/54 10 944 | maria.aigner1@gmx.net

**ORT** Habichstraße 34, 3376 Ennsbach

**KOSTEN** 45,- EURO | 50 Minuten

**ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT – 1:1 COACHING**

Ernährungscoaching bei Kinderwunsch, in und vor der Schwangerschaft, in der Stillzeit  
Im persönlichen Coaching erfährst du, wie du deine Ernährung gesund und individuell auf dich und dein Kind abstimmt, welche Vitamine und Nährstoffe wann besonders wichtig sind und vieles mehr - für einen guten Start ins Leben!

**KONTAKT** Isabella Zehetgruber | Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin

0664/46 55 880 | info@bodyletic.at

**ORT** Pfarrzentrum Ybbs/Donau oder Online via Zoom

**KOSTEN** 49,- EURO | 60 Minuten

**KLANGMASSAGEN**

Durch den Einsatz der Klangschalen gerät Ihr gesamtes Körperwasser in Bewegung, in Schwingung. Sie kommen immer mehr in einen Zustand der tiefen Entspannung.

- Jede Zelle Ihres Körpers wird sanft massiert
- findet ihre ursprüngliche Ordnung wieder
- Blockaden können sich auflösen
- Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiv

Es gibt unterschiedliche Anwendungsgebiete einer Klangmassage: Ganzkörper-Massage, in der Schwangerschaft, für Babys und Kleinkinder sowie Kinder zwischen 4 und 12 Jahren.

**KONTAKT** Regina Pfeiffer | Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Klangenergetikerin

0676/65 08 029 | klaengeregina@gmail.com

**ORT** Obere Bahnzeile 30, 3680 Persenbeug

**KOSTEN** 25 - 52,- EURO | 30-60 Minuten je nach Anwendung

**ERNÄHRUNGS COACHING**

Du musst deine Ernährung aufgrund einer Unverträglichkeit oder einer Erkrankung umstellen? Dein Arzt oder Diätologe hat dir eine Anzahl an „Verboten/Vorschriften“ mitgegeben? - Ich helfe dir, diese nicht mehr als „Verbot“ zu sehen und deine NEUE ERNÄHRUNG in deinem Alltag umzusetzen.

Ich biete individuelle Coachingpakete, welche speziell auf deine Bedürfnisse und Ziele ausgerichtet sind. – Denn jeder Mensch isst anders!

Details zu meinen Coachingpaketen findest du auf meiner Homepage <https://lovewhatyoueat.at>

<b>KONTAKT</b>	Doris Stadler   Dipl. Ernährungstrainerin 0676/63 37 360   <a href="mailto:doris@lovewhatyoueat.at">doris@lovewhatyoueat.at</a>
<b>ORT</b>	nach Vereinbarung, auch online möglich
<b>KOSTEN</b>	individuelle Coachingpakete inkl. Einkaufsberatung ab 79,- EURO

**PSYCHOSOZIALE BERATUNG UND COACHING**

Individuelle Begleitung bei Problemen und Herausforderungen des (Familien-) Lebens. Beispielthemen sind: Überforderung, Partnerschaftsprobleme, Erziehungsfragen, Konflikte, Ängste, Mental (Over-) Load und gerechte Arbeitsteilung. Durch Gesprächstechniken und kreative Interventionen begleite ich euch hin zu eurem Ziel und eurer Lösung. Wir machen uns auf die Suche nach hinderlichen Handlungs- und Denkmustern und nutzen die systemische Perspektive, um die Ursache zu erkennen und genau da anzusetzen, wo es wirksam ist.

In einem kostenlosen Erstgespräch im Einzel- oder Paarsetting lernen wir uns kennen und ihr könnt das Thema einmal in Ruhe beschreiben. Ihr bekommt ein Gefühl für die Beratungssituation und könnt dann entscheiden, ob das für euch passt. Wir treffen uns je nach Situation und Thema in meinem Beratungsraum in Purgstall an der Erlauf, in der Natur oder online.

<b>KONTAKT</b>	Herz & Kopf - Isabella Pitzl 0677/64367257   <a href="mailto:info@herzundkopf.at">info@herzundkopf.at</a>   <a href="http://www.herzundkopf.at">www.herzundkopf.at</a>
<b>ORT</b>	nach Vereinbarung
<b>KOSTEN</b>	Kostenloses Erstgespräch (25 min)   Beratung: 80,- EURO pro Einheit (50 min)

**1:1 LEARN FLOW SCHÜLERCOACHING**

Das Learn Flow Coaching besteht aus Elementen der Lerntherapie, des Achtsamkeitstrainings, Gehirntraining und Persönlichkeitsstärkung nach dem Konzept der MemoMethode. Je nach den Bedürfnissen des Kindes passe ich mein Training individuell an. Dabei hilft dir das Coaching:

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten
- Prüfungsangst
- Lernmotivation
- Lernorganisation
- Lernblockaden
- Lernstrategie
- Selbstvertrauen

Das Learn Flow Coaching ist eine individuelle, professionelle Beratung und keine Nachhilfe.

<b>KONTAKT</b>	Sonja Wagesreiter   Pädagogin, Lerntherapeutin, Achtsamkeitstrainerin, Life Kinetik Coach Kostenlose Erstberatung vereinbaren unter 0650/98 20 084 oder <a href="mailto:sonja.wagesreiter@gmail.com">sonja.wagesreiter@gmail.com</a>
----------------	---

## PROFESSIONELLE BABLÜ-BACHBLÜTENBERATUNG & HEILKRÄUTERKUNDE

Ich helfe dir, deine körperliche & seelische Balance wieder in Einklang zu bringen.

Mein Angebot umfasst Original Bach-Blütentherapie nach Dr. Edward Bach für Erwachsene und Kinder (akute aber auch chronische, seelische Beschwerden), neue Therapien mit Bachblüten-Schienen nach Krämer, Bachblüten für Schwangere, Babys, Kinder & Jugendliche sowie Bachblüten Hautzonen, für Tiere (Katzen, Hunde, Pferde), Akupunkturmeridian-Mischungen auf Basis der TCM, neue Therapien mit ätherischen Ölen & Edelsteinen, Beratung & Arbeit mit Gemmomazeraten (Knospenheilkunde) und Meisterkräuter-Beratung & Heilkräuterkunde

<b>KONTAKT</b>	Anita Landstetter   BaBlü Praxis Raum Melk 0680/2080790   office@oafoch.at
<b>ORT</b>	Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1, 3681 Hofamt Priel
<b>KOSTEN</b>	68,- EURO   1 Beratungs-Einheit á 40-60 min 39,- EURO   Blitzberatung á 20 – 30 min kurzes Zwischengespräch telefonisch oder Vorort

## MUSIKTHERAPIE – MUSIK ALS BEGLEITERIN IM EINZELSETTING

In der Musiktherapie dient Musik als kreatives Ausdrucksmittel. Alle Gefühle können auf andere Art ausgedrückt werden und dadurch finden wir wieder Zugang zu unserem Körper mit all seinen Emotionen und Gedanken. Durch dieses kreative Tun werden Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen gestärkt. Die Stimme gehört hier ebenso als Ausdrucksmittel dazu wie leicht zu spielende Instrumente. Es ist nicht wichtig „singen zu können“ oder ein Instrument zu beherrschen. Spaß und Freude am musikalischen Tun stehen im Vordergrund! In der aktiven Musiktherapie spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten oder singen gemeinsam. In der rezeptiven Musiktherapie hören wir gemeinsam Musik über Tonträger oder die Therapeutin spielt für dich (Klangreise, Klangschalentherapie, Imagination). Kinder als auch Erwachsene können in allen Lebenslagen (Schwangerschaft bis zum Lebensende) von Musiktherapie profitieren. Sie wird mittlerweile zur Behandlung von unterschiedlichen körperlichen und psychischen Erkrankungen sowie zur Vorbeugung/Prävention eingesetzt.

<b>KONTAKT</b>	Dagmar Kaliwoda, MSc   Musiktherapeutin 0650/3531570   musiktherapie.kd@gmx.at   www.lebensklaenge.at
<b>ORT</b>	3243 St. Leonhard/Forst, Parkstraße 10
<b>KOSTEN</b>	55,- EURO   45 Minuten

## OPEN YOUR HEART – RITUAL ZUR HERZÖFFNUNG ÜBER DEINE BRÜSTE (FÜR FRAUEN)

Frauenkreis mit angeleiteter Brustmassage - Unsere Brüste sind die Erweiterung unseres Herzens. Wenn wir sie berühren, berühren wir gleichzeitig unser Herz. Wir werden uns bei diesem Ritual absichtslos und liebevoll auf körperlicher, energetischer und emotionaler Ebene mit unseren Brüsten, unserem Herzen und unserer weiblichen Kraft verbinden.

<b>LEITUNG</b>	Jasmin Leikam   Dipl. Energetikerin, Trainerin für verbindende Kommunikation
<b>TERMIN</b>	Von September 2023 bis Februar 2024 einmal pro Monat an einem Samstag   17:30 – 19:30 Uhr Der aktuelle Termin ist immer mindestens drei Wochen vorher auf der Website zu finden: www.jasminleikam.at
<b>ORT</b>	Raum Yoniverse, Maierhofen 1a, 3253 Erlauf
<b>KOSTEN</b>	30,- EURO   pro Termin
<b>ANMELDUNG</b>	Jasmin Leikam   jasmin.leikam1@gmail.com   0650/9850874   www.jasminleikam.at

## ERGOTHERAPIE

Ich biete in meiner Praxis in Ybbs/Donau Ergotherapie im Einzelsetting an. Ich biete Ergotherapie im Fachbereich Neurologie, Orthopädie und Geriatrie an. Weiters bin ich spezialisiert im Bereich der Narbenbehandlung. Weitere Details können bei Kontaktaufnahme geklärt werden. Ich bin Wahltherapeutin. Ergotherapie ist nur nach ärztlicher Verordnung möglich. Eine anteilige Kostenrefundierung durch Ihre Krankenkasse können Sie nach Einreichung der Therapierechnung und Verordnung in Anspruch nehmen.

**KONTAKT** Christine Lehner, BSc | Ergotherapeutin  
0660/48 49 069 | [ergotherapie.ybbs@gmail.com](mailto:ergotherapie.ybbs@gmail.com)

**ORT** 3370 Ybbs/ Donau

**KOSTEN** 65,- Euro | 45 min. oder 73,- Euro | 60 min

## NEURODINGS®

INeurodings® ist eine kreative Selbsthilfemethode, die man zu unterschiedlichen Themen einsetzen kann. Beispielsweise zur Stressbewältigung und Kreativitätsförderung, ebenso zur Trauerbegleitung, bei Ängsten oder Konflikten, aber auch als positive Unterstützung bei Projekten und Zielsetzungen. Als Neurodings®-Trainerin erstelle ich nach einem Erstgespräch den passenden Ablauf. Gemeinsam wird ein ätherisches Öl ausgewählt, welches zusätzlich das jeweilige Thema unterstützt. Schritt für Schritt begleite ich durch die neurokreative Zeichnung. Zeichenmaterial ist inklusive. Neurodings® kann JEDER – es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**KONTAKT** Katharina Howanietz | Neurodings® Duftbalance, Zert. Neurodings®-Trainerin, Aromaberaterin  
0650/ 49 77 026 | [kreativefantasy@gmail.com](mailto:kreativefantasy@gmail.com) | [www.kreativefantasy.com](http://www.kreativefantasy.com)

**ORT** nach Vereinbarung

**KOSTEN** 40,- EURO pro Stunde (60 min) | Einzelsitzungen dauern in der Regel 1-1,5 Stunden

## NEURAL-UND PSYCHOKINESIOLOGIE

Die Neural-und Pychokinesiologie nach Dr.med. Klinghardt ist eine ganzheitliche Methode. Mit dieser werden Störungsfelder mittels Testung aufgezeigt und nach individuellen Lösungen gesucht.

**KONTAKT** Ingrid Wagner-Karner | Sonder- und Sprachheilpädagogin, Neural- und Psychokinesiologin nach Dr. med. Klinghardt, Multimodale Kunsttherapeutin i.A. (Expressive Arts), Psychosoziale Beraterin i.A.: 0676/3779099 | [ingrid.wagner-karner@gmx.at](mailto:ingrid.wagner-karner@gmx.at)

**ORT** nach Vereinbarung

**KOSTEN** Erwachsene: 60,- Euro | Kinder und Jugendliche: 30,- Euro

## CHIBALANCING

Chibalancing ist eine wunderbare Anwendung, die uns dabei hilft Blockaden im Körper zu entdecken und aufzulösen und Lebensenergie wieder ins fließen zu bringen. Durch bewusstes Ausgleichen dieser Energie entsteht Harmonie und innerer Frieden. Das ist die perfekte Grundlage für Heilung. Das Kernstück dieser Behandlungstechnik bildet die Chakrenarbeit - speziell ausgewählte ätherische Öle bereichern diese wunderbare Arbeit.

**KONTAKT** Cornelia Schroll | +43 660 3767812 | [schroll.cornelia@gmail.com](mailto:schroll.cornelia@gmail.com)

**ORT** nach Vereinbarung

**KOSTEN** 60,- Euro | 90 Minuten

## Werde Mitglied im Verein „Kunterbunt Familiennetzwerk Ybbs“!

Mit deiner Mitgliedschaft im Familiennetzwerk förderst du unser vielfältiges Angebot für Familien in der Region und genießt eine Menge toller Vorteile:

- breites Netzwerk an Familien und KursleiterInnen
- **10,- Gutscheine einzulösen auf das gesamte Kursangebot**
- Ermäßigungen und Goodies bei Kunterbunt-Events
- laufende News und Bildungsangebote
- Einblick ins Kursprogramm eine Woche vor Veröffentlichung :)

Beitrittserklärungen für eine Mitgliedschaft findet ihr unter:  
[www.kunterbunt-ybbs.at/mitglied-werden](http://www.kunterbunt-ybbs.at/mitglied-werden) oder hier QR-Code scannen ->



## Oder Anmeldeabschnitt gleich ausfüllen und Foto schicken!

### Ich werde Mitglied im Verein "Kunterbunt - Familiennetzwerk Ybbs"

- 20,- Euro | Standard-Mitgliedschaft** (für Einzelpersonen und Familien)
- 50,- Euro | Unterstützende Mitgliedschaft** (für KursleiterInnen, KooperationspartnerInnen, Sponsoren)

Der Jahresbeitrag gilt pro Vereinsjahr von 01. April-31. März

---

Vorname\* | Nachname\*

---

E-Mail-Adresse\*

---

Adresse

---

Telefonnummer

**Ich überweise den Mitgliedsbeitrag an**

„Verein Kunterbunt Familiennetzwerk Ybbs“: IBAN: AT80 3202 5000 0034 7427

**Ich möchte eine jährliche Einzugsermächtigung erteilen**

**Ich möchte keine Mitgliederinformationen und Gutscheine per Email erhalten**

---

**DATUM\* | UNTERSCHRIFT\***

\*verpflichtende Angabe. Alle angegebenen Daten werden nur für die vereinsinterne Abwicklung verwendet.

Verein Kunterbunt Familiennetzwerk Ybbs | ZVR-Zahl: 1143414816

[kunterbunt.ybbs@gmail.com](mailto:kunterbunt.ybbs@gmail.com) | [www.kunterbunt-ybbs.at](http://www.kunterbunt-ybbs.at)

# Unsere KursleiterInnen



**Magdalena Schild**  
Sozialpädagogin, Reispädagogin



**Dagmar Kaliwoda**  
Musiktherapeutin



**Barbara Kierberger**  
Dipl. Qi Gong Übungsleiterin, Strömen  
Trainerin, Dipl. Mentaltrainerin



**Isabella Zehetgruber**  
Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin



**Sabrina Damesberger**  
Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung  
unter Supervision



**Daniela Höller**  
Zert. MAWIBA-Trainerin



**Christine Lehner**  
Ergotherapieutin



**Jasmin Leikam**  
Dipl. Energetikerin



**Anita Landstetter**  
Dipl. FMI-Krättersperutin und  
Dipl. Bachblüten-Beraterin



**Isabella Pitzl**  
Beratung und Coaching



**Katharina Howanietz**  
Zert. Neurodings®-Trainerin,  
Aromabäriterin



**Maria Aigner**  
Pädagogin, Kunsttherapie/Mal- und  
Gestaltungstherapie



**Manuela Niterl**  
Fitdankbaby® Trainerin



**Pamela Herzog**  
Dipl. Fitness- und Wellnesstrainerin,  
dipi. Ernährungstrainerin



**Adi Schober**  
Musiker, Schlagwerk-Pädagoge



**Sonja Wagesreiter**  
Lerntherapeutin, Provokativpädagogin,  
Life-Kinetik-Coach



**René Schütz**  
Kinderchor, Eltern-Kind-Turnen



**Pia Eder**  
Theologin und Kirchenmusikerin



**Cornelia Schroll**  
Chibalancing



**Ingrid Wagner-Karner**  
Sonder- und Sprachheilpädagogin,  
Neural- und Psychokinesologin



**Maria Lahmer**  
Ärztlich geprüfte Betriebs- &  
Berufsaromatologin



**Christian Eder**  
Pastoralassistent Pfarre Ybbs



**Birgit Schuster**  
SoulBirth Doula & Yoga Trainerin



**Beate Birringer-Zauner**  
Babymassage, Montessori-Pädagogin,  
Kreativ- und Waldpädagogin



**Regina Pfeiffer**  
Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl.  
Klangenergetikerin



**Eva-Maria Mayr**  
Dipl. Erwachsenenbildnerin,  
Meditationsleiterin, Spirituelle Theologie



**Doris Stadler**  
Ernährungsberaterin



**Adelina Schmid**  
Physiotherapeutin

## KUNTERBUNT - Familiennetzwerk Ybbs

**Wir sind ein privater & unabhängiger Verein der 2022 neu gegründet wurde, um in Ybbs an der Donau regional wie überregional ein Angebot zu schaffen, das für Familien unterschiedliche Möglichkeiten für Begegnung und Austausch bietet und zum Wohlfühlen einlädt.**

**Der Vereins-Vorstand besteht aus sechs Müttern, denen es wichtig ist, ein transparentes und breit gefächertes Kursangebot für Familien in allen Lebensphasen zu schaffen.**



Familiennetzwerk Ybbs



**PFARRE  
Ybbs/Donau**

Wir danken unseren  
Unterstützern

**ybbs** an der Donau  
die Stadt

