

## Mütter/Väter Babys Kinder

Was	Wann	Anmeldung+Info
<b>Musikgarten:</b> Musikalische Früherziehung für Babys 0,5 bis 2 Jahre und 3-5 Jahre Veronika Simor	<b>Dienstag 15:30-16:15                      und 16:25-17:10</b> (0,5-2 Jahre) <b>Freitag 10:00-10:45</b> (0,5-2 Jahre) <b>Wieder ab:</b> <b>10.bzw 13.9.19</b> je 10 Einheiten €130.-	Veronika 0650-4908209 <a href="mailto:simorveronika@hotmail.com">simorveronika@hotmail.com</a> <a href="http://www.musikalischefrueherziehung.com">www.musikalischefrueherziehung.com</a>
<b>Trageworkshop</b> Petra Ihle	<b>Freitag 15:00-17:00</b>  <b>13.12./17.1.2020</b>	Petra: 0699-13532436 <a href="mailto:workshop@tragecoaching.at">workshop@tragecoaching.at</a> <a href="http://www.tragecoaching.at">www.tragecoaching.at</a>
<b>Eltern-, Baby-,                      Schwangeren-Plausch</b> Hebammen Beate Lenzhofer und Angela Paulczinsky	<b>für alle die Lust haben!!                      kostenlos!                      Dzt kein Termin</b>	Beate 0664-6108328 Angela 0676-5308821
<b>Yoga&amp;Qigong für                      Mamas mit Babys</b> Alexandra Jesch- Bönnhardt	<b>Dienstag                      13:00-14:30                      ab 14.1.2020</b> Drop-in/Einzelstunde:€20 4 Einheiten à 90min. (3 Monate gültig):€72 8 Einheiten à 90min. (3 Monate gültig):€128	Alexandra 664-4693121 <a href="mailto:kontakt@puntarella.at">kontakt@puntarella.at</a> <a href="http://www.puntarella.at">www.puntarella.at</a>

## Sonstige Veranstaltungen

Was	Wann	Anmeldung+Info
<b>Vinjasa Flow Yoga</b> Uschi Stoxreiter	<b>Freitag 8:00-9:00</b> <b>wieder ab 13.9.</b> <b>Mittwoch 18:15-19:30</b> <b>wieder ab 11.9.</b> €18.-/pro Einheit	Uschi 0664-3335551 <a href="mailto:uschstox@gmx.at">uschstox@gmx.at</a> <a href="http://www.lifeyoga.at">www.lifeyoga.at</a>
<b>Roter Kreis der Frauen</b> Isabella Ulrich	<b>Samstag 19:00-20:30</b> <b>7.12.</b> €20.-/Einheit Anmeldeschluss jeweils am Vorabend(SMS,mail)	Isabella 0676-9527310 <a href="mailto:instinctivebirth@gmx.at">instinctivebirth@gmx.at</a> <a href="http://www.naturalbirthmovement.info/">www.naturalbirthmovement.info/</a>

# 7STERN PRAXIS

ÄrztInnen

Die Nussdorfhebammen

TherapeutInnen

## Veranstaltungskalender

### 2019/2020

Schwangerschaft • Geburt  
 Baby • Stillen • Wochenbett  
 Baby-Pflege • Yoga • Singen  
 Musikgarten • Geburtsvorbereitung  
 Rückbildung • Trageworkshop  
 Pikler-Spielraum • Frauenkreis  
 Babymassage • Babytreff  
 Hypnobirthing  
 Akupunktur

# 7STERN PRAXIS

ÄrztInnen

Die Nussdorfhebammen

TherapeutInnen

## Schwangerschaft und Geburt

Was	Wann	Anmeldung+Info
<b>Infoabend: Babypflege</b> Hebamme Beate Lenzhofer informiert über Pflege, Wickeln, Tragen, Baden	<b>Donnerstag 19:00-21:00</b> <b>23.1./19.3./16.4./25.6./16.7.</b> €15/Person	<b>Informationsabende</b> keine Anmeldung nötig
<b>Infoabend: Geburt</b> Hebamme Beate Lenzhofer informiert über die Geburt	<b>Donnerstag 19:00-21:00</b> <b>9.1./5.3./23.4./4.6./23.7.</b> €10/Person	
<b>Infoabend: Wochenbett die erste Zeit nach der Geburt</b> Hebamme Andrea Mayerhofer informiert über das Wochenbett	<b>Donnerstag 19:00-21:00</b> <b>19.12./16.1./12.3./30.4.18.6./30.7.</b> €10/Person	
<b>Infoabend: das 1.Lebensjahr</b> Kinderarzt Hubert Göpfrich: informiert über Untersuchungen, Impfungen, Erkrankungen u. Ernährung im 1. Lebensjahr	<b>Donnerstag 19:00-21:00</b> <b>5.12./30.1./26.3./28.5./6.8.</b> €10/Person	
<b>Infoabend: Stillen</b> Stillberaterin Angelika Rössle informiert über einen guten Stillbeginn + über das Stillen	<b>Donnerstag 17:30-19:30</b> <b>12.12./6.2./2.4./14.5./2.7./3.9./15.10./19.11./10.12.</b> €15/Person	
<b>Geburtsvorbereitung für Paare und Einzelpersonen</b> Hebamme Angela Paulczinsky	<b>Samstag oder Sonntag 10-18Uhr</b> <b>11.1./26.1./15.2./8.3./21.3./18.4./25.4./9.5./16.5./7.6./20.6.</b> €150.-/Paar, €75.-/Person	Angela 0676-5308821 <a href="mailto:angela_paulczinsky@hotmail.com">angela_paulczinsky@hotmail.com</a> <a href="http://www.geburtsvorbereitung-hebamme.at/">www.geburtsvorbereitung-hebamme.at/</a>
<b>HypnoBirthing die Mongan Methode</b> Heb. Angela Paulczinsky ein Kurs zu je 4 Abenden € 365.-/Paar incl Buch+CD	<b>Montag 18:30-21:00</b> Kurs J: 16.12. bis 20.1. Kurs M: 27.1. bis 22.2. Kurs N: 24.2. bis 16.3. Kurs Q: 23.3. bis 14.4. Kurs R: 20.4. bis 11.5. Kurs T: 18.5. bis 15.6. <b>Dienstag 18:30-21:00</b> Kurs K: 17.12. bis 21.1. Kurs L: 25.1. bis 18.2. Kurs O: 25.2. bis 10.3. Kurs P: 17.3. bis 31.3. Kurs S: 21.4. bis 5.5. Kurs U: 12.5. bis 6.6. Kurs V: 9.6. bis 30.6.	Angela 0676-5308821 <a href="mailto:angela_paulczinsky@hotmail.com">angela_paulczinsky@hotmail.com</a> <a href="http://www.geburtsvorbereitung-hebamme.at/">www.geburtsvorbereitung-hebamme.at/</a>
<b>EINZELCOACHING zur Geburtsvorbereitung, Fitnessübungen für die Schwangerschaft Atmen und Entspannen</b> Heb. Beate Lenzhofer	flexible Terminvergabe Ort: <b>zu Hause oder in der Praxis</b> Kosten: <b>für 1 Std. Hausbesuch 100.- Ordination 90.-</b>	Beate 0664-6108328 <a href="mailto:b_lenzhofer@hotmail.com">b_lenzhofer@hotmail.com</a>

<b>Instinctive Birth</b> Isabella Ulrich	<b>Wochenendseminar:</b> 6./7./8.12.2019	Isabella Ulrich 0676-9527310 <a href="mailto:instinctivebirth@gmx.at">instinctivebirth@gmx.at</a> <a href="http://www.naturalbirthmovement.info/">www.naturalbirthmovement.info/</a>
<b>Yoga für die Geburt(ab der 22.SSW)</b> Claudia Pörsch	<b>Montag 9:00-10:30</b> <b>1.12. bis 13.1.</b> <b>20.1. bis 24.2.</b> <b>2.3. bis 6.4.</b> <b>20.4. bis 25.5.</b> Quereinstieg möglich	Claudia 0650-7919609 <a href="mailto:yogafuerdiegeburt@gmx.info">yogafuerdiegeburt@gmx.info</a> <a href="https://www.yama-home.info/">https://www.yama-home.info/</a>
<b>Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und bei Schwangerschafts-Beschwerden</b> Barbara Mrazky	<b>Donnerstag 16:00-17:00</b> nach Voranmeldung	Barbara 0676-9672734 <a href="mailto:b.mrazky@gmail.com">b.mrazky@gmail.com</a>
<b>Yoga&amp;Qigong für Schwangere</b> Alexandra Jesch-Bönnhardt	<b>Montag 16:00-17:30 ab 13.1.2020</b> Drop-in/Einzelstunde:€20 4 Einheiten à 90min. (3 Monate gültig):€72 8 Einheiten à 90min. (3 Monate gültig):€128	Alexandra 664-4693121 <a href="mailto:kontakt@puntarella.at">kontakt@puntarella.at</a> <a href="http://www.puntarella.at">www.puntarella.at</a>
<b>Paar-Workshop „aus zwei wird drei“</b> Alexandra Jesch-Bönnhardt	<b>Samstag oder Sonntag 10:00 bis 16:30</b> 29.2./22.3./30.5./27.6. 2020	Alexandra 664-4693121 <a href="mailto:kontakt@puntarella.at">kontakt@puntarella.at</a> <a href="http://www.puntarella.at">www.puntarella.at</a>

## Mütter/Väter Babys Kinder

Was	Wann	Anmeldung+Info
<b>Babymassage</b> Hebamme Beate Lenzhofer	<b>Mittwoch 14:00-15:00</b> 27.11./4.12./11.12. 3er Block €80.- incl Öl+Skriptum	Beate 0664-6108328 <a href="mailto:b_lenzhofer@hotmail.com">b_lenzhofer@hotmail.com</a>
<b>Rückbildungsgymnastik mit Babys</b> (ab 6 Wochen nach der Geburt) Physiotherapeutin Jana Köbler	<b>Dienstag 10:30-12:00</b> <b>22.10. bis 3.12.</b> <b>7.1. bis 18.2.</b> <b>Donnerstag 10:30-12:00</b> <b>14.11. bis 19.12.</b> 6 Einheiten €130.-	Jana 0676-9419108 <a href="mailto:jana@babymassagen.at">jana@babymassagen.at</a> <a href="http://www.babymassagen.at">www.babymassagen.at</a>
<b>PIKLER-SpielRaum (6-14 Monate)</b> Brita Guth-Bodmann	<b>Donnerstag 9:45-10:45</b> <b>16.1.20 bis 19.3.(9x)</b> <b>26.3. bis 25.6.(10x)</b> 9x+3x ElternRaum €252.- 10x+3x ElternRaum €273.-	Brita 0650-2748248 <a href="mailto:mail@brita-guth.at">mail@brita-guth.at</a> <a href="http://www.brita-guth.at/">www.brita-guth.at/</a>
<b>PIKLER SpielRaum (ab 14 Monate)</b> Brita Guth-Bodmann	<b>Donnerstag 11:00-12:00</b> <b>16.1.20 bis 19.3.(9x)</b> <b>26.3.bis 25.6.(10x)</b> 9x+3x ElternRaum €252.- 10x+3x ElternRaum €273.-	Brita 0650-2748248 <a href="mailto:mail@brita-guth.at">mail@brita-guth.at</a> <a href="http://www.brita-guth.at/">www.brita-guth.at/</a>