

FRÜHLING/ SOMMER 2025

JAMICOS

Gesundheitszentrum für Familien



Bahnhofstraße 20, 6410 Telfs
www.jamicos.at

Vorwort

Liebe (werdende) Eltern, liebe Kinder!

Wir, das Team des Jamicos Gesundheitszentrums, sind eine interdisziplinäre Gemeinschaftspraxis, bestehend aus Therapeutinnen sowie Trainerinnen verschiedener Fachrichtungen.

Unser Leistungsspektrum umfasst die umfassende Betreuung von der Schwangerschaft und der Zeit nach der Geburt über das Kindesalter bis hin ins hohe Erwachsenenalter.

Wir freuen uns darauf, euch in unserem Zentrum willkommen zu heißen!

Laura Amico
und das Team des Jamicos Gesundheitszentrum

Wo wir sind:

JAMICOS Gesundheitszentrum
Bahnhofstraße 20, 2. Stock (Lift vorhanden)
AT-6410 Telfs
Homepage: www.jamicos.at

Eigens mit „Jamicos“ beschriftete Parkplätze sind vor dem Haus vorhanden!

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:
JAMICOS Gesundheitszentrum, Bahnhofstraße 20, AT-6410 Telfs
Leitung: Laura Amico
Tel.: 0650/6690449
E-Mail: office@jamicos.at Homepage: www.jamicos.at
Bilder und Layout: JAMICOS Gesundheitszentrum
Fotografie: Martina Wagener, Homepage: www.sweetlittlemoments.at

Broschüre Frühling/ Sommer 2025, gültig bis 30.08.2025

Inhalt

Therapeuten-Team:

Laura Amico, Hebamme	Seite 4
Eva Köll, Hebamme	Seite 5
Caroline Travis-Resl, Physiotherapeutin	Seite 6
Verena Stemer, Physiotherapeutin und Osteopathin	Seite 7
Laura Tiefenbacher, Physiotherapeutin	Seite 8
Marie Pössel, Physiotherapeutin und Osteopathin	Seite 9
Isabella Margreiter, Wahllogopädin	Seite 10
Mira Schneider, Ergotherapeutin	Seite 11
Christina Tusch, Beraterin für Babies und Kinder	Seite 12
Heike Krimbacher, Lebens - und Sozialberaterin	Seite 13
Michaela Mikula & Claudia Brückl, IBCLC	Seite 14

Kursangebot:

Kurse in der Schwangerschaft	Seite 16-18
Kurse nach der Geburt	Seite 21-22
Kurse für Kinder	Seite 23-24
Kurse für Erwachsene	Seite 25-26

THERAPEUTEN-TEAM

Laura Amico, Hebamme

Als Vertragshebamme betreue ich euch gerne von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes.

Meine Angebote:

- Mutter-Kind-Pass Beratung
- Beratung und Behandlung bei Beschwerden in der Schwangerschaft oder bei Beckenendlage
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung
- Private Geburtsvorbereitung
- Stillvorbereitung
- Stillberatung
- Hausbesuche nach der Geburt im Frühwochenbett, anschließend Beratung in der Ordination
- Lasertherapie
- Betreuung und Beratung im ersten Lebensjahr (Beikost, Zahnen, Schlafen, Abstillen ...)

Meine Kurse:

- Geburtsvorbereitungskurs
- Mama Baby Gruppe

Kontaktdaten:

Laura Amico
Tel.: 0650/6690449
E-Mail: laura.amico@gmx.at



THERAPEUTEN-TEAM

Eva Köll, Hebamme

Als Wahlhebamme stehe ich euch gerne bei all euren Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie weiterführend im ersten Lebensjahr mit eurem Baby zur Seite.

Meine Angebote:

- Mutter-Kind-Pass Beratung
- Beratung und Behandlung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Akupunktur, Moxatherapie (Beckenendlage)
- Stillvorbereitung und Stillberatung
- Hausbesuche nach der Geburt
- Betreuung und Beratung im ersten Lebensjahr
- Kinesio Taping für Schwangere und Babies

Meine Kurse:

- Geburtsvorbereitungskurs in der Gruppe oder privat
- Rückbildungsgymnastik
- Verschiedene Workshops

Kontaktdaten:

Eva Köll
Tel.: 0660/5168430
E-Mail: eva.koell@hotmail.com



THERAPEUTEN-TEAM

Caroline Travis-Resl, ganzheitliche Physiotherapie

Bei mir finden Sie **ganzheitliche Betreuung rund um das Thema Frauengesundheit**. Für eine bestmögliche Unterstützung kombiniere ich ganz individuell Methoden aus der Physiotherapie und Trainingslehre, sowie manuelle Techniken der Viszeralen Therapie und Osteopathie. Feminine Embodiment und Somatic Experiencing ergänzen mein Repertoire.

Meine Schwerpunkte:

- von **Kinderwunsch, Schwangerschaft, Postnatal bis Menopause**
- **Ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt:** im Einzelsetting und als Kurs
- **Rückbildung:** im Einzelsetting und als Kurs
- **Gynäkologische Beschwerden & Beckenboden Rehabilitation:** Unterstützung bei Zyklusproblemen, Beckenboden-Beschwerden (Inkontinenz, Senkungen etc), Narbenbehandlung, Vaginalbehandlung
- **Geburtserlebnisse & Somatic Experiencing (i. A.):** Begleitung, um intensive Erfahrungen auf körperlicher und emotionaler Ebene zu verarbeiten
- **Becken-, Rücken- und Kopfschmerzen:** lösen von Verspannungen, fasziellen Verklebungen bzw Training bei muskulärer Dysbalance

Meine Kurse:

- Ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt
- Rückbildung nach der Geburt

Kontakt Daten:

Caroline Travis-Resl
Tel.: 0681/84269608
E-Mail: caroline.travis.resl@icloud.com



THERAPEUTEN-TEAM

Verena Stemer, Physiotherapie und Kinder - /Osteopathie

Als Physiotherapeutin und Osteopathin stehe ich in erster Linie den kleinen Patienten zur Verfügung. Meine therapeutische Tätigkeit richtet sich von Neugeborenen bis hin zu jungen Erwachsenen.

Meine Angebote:

- Osteopathische Behandlung nach (schwieriger) Geburt
- Schädelasymmetrien
- Haltungsauffälligkeiten (Torticollis, Hüftprobleme, funktionelle Beinlängendifferenz, Skoliosen, häufiges Überstrecken ...)
- Saug- und Trinkschwäche
- Verdauungsstörungen (Koliken, Verstopfung, vermehrtes Spucken ...)
- Verspätete oder auffällige Entwicklung
- Sehr unruhige und nervöse Säuglinge
- Kinder mit Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten

Kontakt Daten:

Verena Stemer
Tel.: 0660/1223084
E-Mail: verena@stemer.com



THERAPEUTEN-TEAM

Laura Tiefenbacher, Physiotherapie für Frauengesundheit

Als Physiotherapeutin unterstütze ich Sie individuell und ganzheitlich - unabhängig von Lebensphase oder Gesundheitszustand. Mein Schwerpunkt liegt auf der Frauengesundheit.

Meine Schwerpunkte:

- **Training und Rehabilitation** nach Schwangerschaften, Operationen und gynäkologischen Eingriffen
- **Viszerale Behandlungen** bei Unterbauchbeschwerden und Unterstützung in der Menopause
- **Orthopädische Atemtherapie** zur Verbesserung der Brustkorbmobilität und Haltung
- **Orthopädie** bei akuten und chronischen Beschwerden der Wirbelsäule

Kontakt Daten:

Laura Tiefenbacher
Tel.: 0664/4182094
E-Mail: kontakt@lauratiefenbacher.com
Web: www.lauratiefenbacher.com



THERAPEUTEN-TEAM

Marie Pössel, Physiotherapie und Osteopathie

Mit 20 Jahren Erfahrung als Osteopathin und Physiotherapeutin verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz. Chronische Schmerzen haben oft tiefere Ursachen, die wir gemeinsam erkennen und behandeln, um Ihre Beschwerden dauerhaft in den Griff zu bekommen.

Meine Angebote:

- **Herausfordende Fälle:** Fokus auf komplexe Probleme wie chronische Rückenschmerzen ohne bisherige Therapieerfolge
- Nach **belastenden Erlebnissen:** Unterstützung bei physischen und persönlichen Belastungen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen
- **Viszerale Beschwerden:** Schmerzen oder Probleme im Bereich der inneren Organe (z.B. Atem oder Verdauungsstörung)

Kontakt Daten:

Marie Pössel
Tel.: 0650/9793620
E-Mail: office@physiotherapie-poessel.at
Web: www.physiotherapie-poessel.at



Isabella Margreiter, Logopädie

Als Wahllogopädin ist es mir ein Anliegen Kinder in ihrer Individualität und ihrem Entwicklungsstand ganzheitlich zu erfassen und angepasst zu unterstützen. Vor allem bei der Sprachentwicklung können sich einige Fragen oder Unsicherheiten ergeben.

Meine Angebote:

- Beratungen zum Thema Sprachentwicklung
- Logopädie bei Kindern von 0 bis 18 Jahren mit
- Sprachentwicklungsstörungen/-verzögerungen, late talkern, myofunktionellen Störungen, phonetisch-phonologischen Artikulationsstörungen, Dysgrammatismus (Schwierigkeiten in der Grammatikentwicklung), auditiven Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen
- Logopädie bei Erwachsenen mit
- Dysphagie (Schluckstörungen), Dysarthrie, Aphasie, Paresen (Fazialis, Recurrens ...)

Kontakt Daten:

Isabella Margreiter, BSC
Tel.: 0677/63245516
E-Mail: logopaedie.margreiter@gmail.com



Mira Schneider, Ergotherapie

Als Ergotherapeutin begleite ich Kinder in wichtigen Entwicklungsschritten vom Säugling bis zum Schulkind.

Die Ergotherapie unterstützt das Kind in seiner individuellen Entwicklung, fördert die Selbstwirksamkeit und ermöglicht es den Alltag selbstbestimmt zu meistern.

Mögliche Indikationen sind: Meine Angebote:

- Entwicklungsauffälligkeiten
- Wahrnehmungsschwierigkeiten
- Frühgeburt und Schreibabys
- Neurologische Erkrankungen (CP, SHT etc.)
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten
- Grob-, fein- und graphomotorischen Schwierigkeiten
- Autismusspektrumstörungen
- Körperbehinderungen und Syndrome
- Schwierigkeiten im sozialen und emotionalen Bereich

Kontakt Daten:

Mira Schneider
Tel.: 0650/7030323
E-Mail: mira_schneider@hotmail.com



THERAPEUTEN-TEAM

Christina Tusch, Beratung für Babys und Kinder

Als ganzheitliche Beraterin stehe ich Familien begleitend und unterstützend bei vielen verschiedenen Themen rund um Babys und Kinder bis zu einem Alter von 6 Jahren zur Seite. Dabei fließt mein Wissen aus vielen verschiedenen Ausbildungen mit ein und deckt somit ein umfassendes Spektrum ab.

Ausbildungen:

- Elementarpädagogin
- Bachelor Erziehungswissenschaften
- Schlafberatung für Babys und Kleinkinder
- Beikostberaterin mit und ohne Brei (i.A.)
- Weiterbildung Regulationsstörung/Schreibbaby
- Laufende Fort- und Weiterbildungen

Meine Angebote:

- Schlafberatung für Babys und Kinder
- Erziehungsberatung
- Schreibbaby Sprechstunde
- Kinderkrippe/Kindergarten Sprechstunde
- Beikostberatung (coming soon)

Meine Kurse:

- Mama Baby Gruppe
- Eltern Kind Gruppe
- Sinneswerkstatt
- Workshops

Kontaktdaten:

Christina Tusch
Tel.: 0670/6534330
E-Mail: info@nestglueck.at
Homepage: www.nestglueck.at



THERAPEUTEN-TEAM

Heike Krimbacher, Lebens- und Sozialberatung (staatlich geprüft)

Als staatlich geprüfte Lebens- und Sozialberaterin unterstütze ich Menschen ganzheitlich, indem ich Ressourcen zur Bewältigung von Stress, Krankheiten und Traumata aktiviere. Durch Selbsterfahrung in der psychosozialen Beratung helfe ich dir, dich mit eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen, unbewusste Konflikte zu erkennen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Besonderes Augenmerk lege ich auf die Traumaaufarbeitung, vor allem bei Frauen, die Gewalt erfahren haben, und zeige Wege auf, um die innere Leere zu überwinden und wieder Sinn im Leben zu finden.

Ausbildungen:

- Diplom Lebens- und Sozialarbeiterin seit 2017
- Befähigungsprüfung Lebens- und Sozialberatung seit 2020
- Befähigungsprüfung psychosoziale Beratung seit 2024
- Kort.X Trainerin

Meine Angebote:

- Persönlichkeitsbildung: eigene Ressourcen erkennen, stärken und leben
- Salutogenese
- Suchtberatung: Aufklärung, Wege aus der Sucht, Begleitung nach einer Suchttherapie in den Alltag zurück
- Arbeitswelt: Gesunde Arbeitsumgebung und Burn-out-Prävention
- Allgemeine Beratung: Resilienzförderung und integrative Beratungsansätze
- Kunsttherapeutische Ansätze

Meine Kurse:

- Kort.X Training für Erwachsene

Kontaktdaten:

Heike Krimbacher
Tel.: 0664 / 42 55 876
E-Mail: heike@krimbacher-tirol.at
Web: www.krimbacher-tirol.at



THERAPEUTEN-TEAM

Claudia Brückl, IBCLC & Michaela Mikula, IBCLC

Als Dipl. Kinderkrankenschwestern, Stillberaterinnen und Beraterinnen für Formula ernährte Kinder unterstützen wir euch gerne in den Bereichen Pflege und Ernährung des Säuglings bis hin zum Kleinkind. Dank unserem umfassenden Wissen können wir in den Beratungen individuell auf eure Situation eingehen und euch mit aktuellem Wissen beraten. Wir begleiten euch in einer Einzelberatung oder ihr kommt zu unseren Workshops, in denen wir uns gemeinsam in der Gruppe mit den beschriebenen Themen auseinander setzen.

Unsere Angebote:

- Stillvorbereitung
- Workshop: Vorbereitung auf unser Baby
- Workshop: Abstillen
- Mama Baby Gruppe
- Stillberatung in der Ordination
- Schlafberatung
- Eltern Kind Gruppe
- Beratung von Babys und Kinder, die mit Formula ernährt werden (FES)



Kontaktdaten:

Claudia Brückl, IBCLC, Schlafberaterin, FES Beraterin
dipl. Kinderkrankenschwester
Tel.: +43 660 7002420
E-Mail: claudia@wundermenschenkind.at

Michaela Mikula, IBCLC, FES Beraterin
dipl. Kinderkrankenschwester
Tel.: +43 680 5549140
E-Mail: michaela.mikula@web.de



Für dich und dein kleines Glück



Die
smarte
Lösung

bei erhöhtem
Eisenbedarf in der
**Schwangerschaft
& Stillzeit**

Florabio® Kräuterblut®

- ✓ Einzigartige Kombination mit **Eisen, Vitaminen und Pflanzenextrakten**
- ✓ Ausgezeichnete **Magen-Darm-Verträglichkeit**
- ✓ Empfohlen als Kur für **min. 2 - 3 Monate**



Yoga in der Schwangerschaft

Yoga in der Schwangerschaft kann dich dabei unterstützen, mit deinem Körper, deinem Atem und deinem Baby in Kontakt zu sein. Die achtsam ausgeführten Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen sind hilfreiche Werkzeuge für die Zeit der Schwangerschaft und für die Geburt.

Ein Einstieg ist nach Rücksprache jederzeit möglich. Es wird jeweils ein 5er Block ausgegeben – sollte ein Termin für Dich einmal nicht einhaltbar sein, kannst du am darauffolgenden Termin noch teilnehmen. Wenn du mitten in einem Terminblock einsteigen möchtest- bitte bei mir direkt anmelden.

Kursleitung: Monika Wegscheider, DGKP, Yogalehrerin, Tel.: 0680/3021404

Termine: 21.01.2025-25.02.2025 18:00-19:00 Uhr
04.03.2025-01.04.2025, 18:00-19:00 Uhr
08.04.2025-13.05.2025, 18:00-19:00 Uhr

Kosten: EUR 80,- je Kursblock

Ort: Don Bosco Haus der Kinder, Bahnhofstraße 13, 6410 Telfs

Schwangerschaftsgymnastik

Nach einer Aufwärmphase mit Musik und Spaß stärkst du mit gezielten Übungen, deine Muskeln und verbesserst deine Stabilität. Als erfahrene Physiotherapeutin und Mama, leite ich dich einfühlsam durch den Kurs und passe die Übungen an etwaige Beschwerden und Belastungsgrenzen an. Ich versorge dich mit Infos, die dir eine gesunde und beschwerdefreie Schwangerschaft ermöglichen. Der Kurs kann bei einer unkomplizierten Schwangerschaft ab der 12. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Schwangerschaft besucht werden.

Kursleitung: Laura Tiefenbacher, Physiotherapeutin Tel.: 0664/4182094

Termine: 13.01.2025-17.02.2025,, 17:30-18:30 Uhr
weitere Termine siehe Homepage

Kosten: EUR 120,- je Kursblock mit tlw. Rückerstattung durch die Krankenkasse!

Geburtsvorbereitung Intensivkurs

Bei diesem Kurs erfahrt ihr die wichtigsten Inhalte eines Geburtsvorbereitungskurses an einem Samstag, insgesamt 6 h (2 x 3 h). Somit erlernt ihr kompakt viel Wissen über die Themen Schwangerschaft, Vorbereitung auf die Geburt, Geburt, Kaiserschnitt, Schmerzen, Wochenbett, Stillen und Baby. Der Kurs kann gemeinsam mit dem Partner besucht werden.

Kursleitung: Eva Köll, Laura Amico, Hebammen

Termine: 08.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
05.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
17.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
10.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
14.06.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Kosten: EUR 185,-

Ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt

Willst du dich auf allen Ebenen auf die einzigartige Geburt eures Babys einstimmen und vorbereiten?

In diesem 6-wöchigen Kurs begleite ich dich ganzheitlich auf dem Weg zu einer selbstbestimmten Geburt. Es erwartet dich eine umfassende Kombination aus praktischen Körperübungen, förderlichen Geburtspositionen, Atem- und Entspannungstechniken und Schmerzregulation. All das und mehr ist in fundiertem Hintergrundwissen eingebettet. Fünf Abende sind nur für die werdende Mutter gedacht. An einem Abend ist der Partner/ in eingeladen dabei zu sein. Sowohl für Erst- als auch Mehrgebärende empfehlenswert!

Kursleitung: Caroline Travis-Resl, Physiotherapeutin, Tel.: 0681/84269608

Termine: 29.01.2025 - 06.03.2025 19:15 - 21:00 Uhr
weitere Termine siehe Homepage

Kosten: EUR 174,- für sechs Einheiten

Geburtsvorbereitungskurs für Mehrgebärende

Ihr habt bereits ein oder mehrere Kind(er) und möchtet euch nun ganz speziell auf diese Geburt und dieses Baby einstimmen / vorbereiten?

An einem Freitag Nachmittag widmen wir uns ganz speziell den Gegebenheiten, welche euch beim zweiten / dritten / vierten Kind erwarten. Es werden sowohl allgemeine Themen wie Geburt und Stillen besprochen aber auch spezifische Themen wie Geschwisterrivalität, Vorbereitung des Kindes auf die Geburt des Geschwisterchens, Geburt nach vorangegangenem Kaiserschnitt oder nach einer normalen Geburt, Nachwehen und Wochenbett im „Familienwochenbett“.

Kursleitung: Laura Amico, Hebamme und Christina Tusch, Pädagogin

Termine: 24.01.2025, 15:00-19:00 Uhr
weitere Termine siehe Homepage

Kosten: EUR 80,- / Frau oder EUR 100,- / Paar

Workshop: Vorbereitung auf unser Baby

In diesem Kurs geben wir euch wichtige Informationen für die erste Zeit mit eurem Baby. Ihr bekommt viele wertvolle Tipps für einen guten Stillbeginn und wie ihr erkennen könnt ob euer Baby gut gedeiht. Alle Fragen u. a. „Wie schlafen Babys eigentlich? Was bedeutet Clusterfeeding? Wie oft muss man eigentlich baden? ...“ werden beantwortet und in einem gemütlichen Rahmen besprochen, sodass ihr gut informiert in den neuen wundervollen Lebensabschnitt starten könnt.

Kursleitung: Claudia Brück, IBCLC, 0660/7002420

Termine: 14.03.2025, 16:30-19:00 Uhr

Kosten: EUR 45,- (Einzelperson) oder EUR 60,- (Paar)



Ein guter Start für Mutter und Kind

OMNi-BiOTiC® PANDA:

Mit natürlichen Darmbakterien
speziell für Schwangere und Babys.



KURSE NACH DER GEBURT

Rückbildungsgymnastik

Acht Wochen nach einer natürlichen Geburt bzw. zwölf Wochen nach einem Kaiserschnitt werden in diesem 6-wöchigen Kurs alle Muskeln wieder aufgebaut und trainiert. Dein Baby darf gerne mitgenommen werden.

Kursleitung: Eva Köll, Hebamme und Caroline Travis-Resl, Physiotherapeutin

Termine: 18.02.2025-25.03.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
11.03.2025-22.04.2025, 08:45 - 09:45 Uhr* (kein Kurs am 15.4.)
29.04.2025-03.06.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
13.05.2025-17.06.2025, 08:45-09:45 Uhr*
24.06.2025-29.07.2025 17:30 - 18:30 Uhr

Kosten: EUR 95,- für sechs Einheiten
*EUR 125,- für sechs Einheiten mit tw. Rückerstattung durch die Krankenkasse

Mama-Baby-Yoga

Die Yoga-Übungen bieten dir die Möglichkeit nach der Geburt wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und gut auf dich selbst zu achten. Im Vordergrund stehen spezifische Yoga-Übungen für die Zeit nach der Geburt sowie Übungen für die Rückbildung und die Kräftigung des Beckenbodens.

Kursleitung: Monika Wegscheider, Yogalehrerin BYO /EYU,
Tel.: 0680/3021404

Termine: 07.03.2025-04.04.2025, 09:00-10:00 Uhr oder 10:30-11:30 Uhr

Ort: Don Bosco Haus der Kinder, Bahnhofstraße 13, 6410 Telfs

Kosten: EUR 80,- für fünf Einheiten

KURSE NACH DER GEBURT

Mama Baby Gruppe (ab 2,5-6 Monaten)

Zeit für Mama und Baby. In unserer geschlossenen Gruppe kannst du mit deinem Baby ab ca. 3 Monaten teilnehmen. Wir besprechen diverse Themen rund um das Mama-sein und zeigen dir, wie du die Entwicklung deines Babys optimal unterstützen kannst. Es werden bereits kleine Fingerspiele gespielt, Streichelgeschichten erzählt und erste Bewegungslandschaften aufgebaut. Zudem lernst du andere Mamas kennen, dein Baby hat erste soziale Kontakte zu gleichaltrigen und Freundschaften können entstehen.

Infos: 2 wöchentlich, geschlossene Gruppe über ein Semester

Kursleitung: Claudia Brückl und Michaela Mikula, IBCLC
Christina Tusch, Elementarpädagogin und Laura Amico, Hebamme

Termine: **Juli-November Baby: 20.01.2025-26.05.2025, 10:30-12:00**
weitere Gruppen in Planung - Termine siehe Homepage!

Kosten: EUR 130,- für 10 Einheiten

Mama-Baby-Frühstück

Gemeinsames Frühstück mit anderen Mamas und Babys, fachliche Unterstützung von Stillberaterin Claudia und Hebamme Laura. Kommen und genießen :-)

Kursleitung: Laura Amico, Hebamme und Claudia Brückl, Stillberaterin
0650/6690449

Termine: 1x / Monat, siehe Homepage

Kosten: EUR 17,- inkl. Frühstück

KURSE NACH DER GEBURT

Abstillen: alles Wissenswerte über das Ende eurer Stillzeit

Ihr macht euch Übers Abstillen Gedanken und wisst noch nicht, wie ihr das Ganze angehen sollt? Wir sprechen über verschiedene Möglichkeiten, damit es euch und eurem Kind besser gelingt, mit dieser für jedes Stillpaar individuellen Situation gut umzugehen.

Kursleitung: Michaela Mikula, IBCLC, Tel.: 0680/5549140

Termine: 07.02.2025 von 16:00 -17:30 Uhr
13.06.2025 von 16:00 -17:30 Uhr

Kosten: EUR 30,-

KURSE FÜR KINDER

Eltern Kind Gruppe MIDI (7-14 Monate mit Begleitperson)

Willkommen in unserer Eltern- Kind- Gruppe MIDI ! In diesem Kurs haben Eltern mit ihren Kindern die Möglichkeit gemeinsam Zeit zu verbringen, sich auszutauschen und von einander zu lernen. Über zehn Termine hinweg werden wir verschiedene Themen besprechen, die für Eltern von Babys und Kleinkinder relevant sind.

Die Kinder haben die Möglichkeit miteinander zu spielen und über eine vorbereitete Umgebung Neues zu entdecken. Zwischendurch wird es immer wieder kleine Spielanregungen und Lieder geben, um die Gemeinschaft zu fördern.

Kursleitung: Christina Tusch, Pädagogin, Claudia Brückl, IBCLC und Marie Sodnich, Pädagogin, Tel.: 0670/6534330

Termine: 17.02.2025-23.06.2025, 09:00 -10:15 Uhr (2 wöchentlich)
Weitere Gruppen sind geplant! Siehe Homepage

Kosten: EUR 130,- für 10 Einheiten

Eltern Kind Gruppe MAXI (15-24 Monate mit Begleitperson)

Willkommen in unserer Eltern- Kind- Gruppe MAXI ! In diese Kurs treffen sich Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1-2 Jahre, um sich über wichtige Themen rund um Erziehung und Entwicklung auszutauschen. Während die Eltern miteinander reden , haben die Kinder die Möglichkeit, frei zu spielen und neue Freundschaften zu schließen.

Kursleitung: Christina Tusch, Pädagogin und Marie Sodnich, Pädagogin, Tel.: 0670/6534330

Termine: 28.01.2025 -27.05.2025, 15:30-16:45 Uhr
Weitere Gruppen geplant! Siehe Homepage

Kosten: EUR 130,- für 10 Einheiten



**Softlaser
Therapie**
in der
Stillberatung

Schnelle Hilfe bei wunden
Brustwarzen oder Probleme
mit der Kaiserschnittwunde
- SOFTLASERTHERAPIE -

Anfrage bei Hebamme
Laura Amico unter
0650 6690 449

— THERAPIELASER —

Sinneswerkstatt (1,5 - 3 Jahre mit Begleitperson)

Gemeinsam entdecken wir spielerisch alle Sinne und haben ganz viel Spaß am Experimentieren mit unterschiedlichsten Materialien. Ganz nebenbei werden die sprachliche, motorische, soziale und emotionale Entwicklung gefördert und somit der Grundstein für viele weitere Entwicklungsschritte gelegt. Sei es beim Malen mit Rasierschaum, beim Experimentieren mit Wasserperlen oder beim Bauen mit Kinetic Sand. Lasst uns gemeinsam ganzheitliche Lernerfahrungen sammeln.

Kursleitung: Christina Tusch, Elementarpädagogin, Tel.: 0670/6534330
Termine: 5 Einheiten: 24.03.2025 -26.05.2025, 15:45-16:45 (2 wöchentlich)
Kosten: EUR 75,- inkl. Materialkosten

Die Glückswerkstatt für Kids (6-11 Jahre)

Die Glückswerkstatt – ein Ort, an dem Kinder zu echten GlücksCHECKERN werden! In der Glückswerkstatt lernen Kinder spielerisch:

- ihre Gefühle auszudrücken und sie besser zu verstehen
- ihre Talente zu entfalten und ihre Stärken zu erkunden
- positive Beziehungen aufzubauen und Gemeinschaft zu erleben

Ein besonderes Highlight jeder Glückswerkstatt: Gemeinsam wird eine kreative DIY-Arbeit gebastelt, die die Kinder als persönlicher Glücksbegleiter im Alltag begleitet – eine liebevolle Erinnerung daran, dass sie ihr eigenes Glück selbst in die Hand nehmen können.

Kursleitung: Mandy Engelhardt, Diplom Mentaltrainerin und Kinder Achtsamkeitstrainerin. Tel.: 0660/6499104
Termine: 14.03.2025, 04.04.2025, jeweils 15:00-17:00
Kosten: EUR 40,- pro Workshop oder EUR 70,- für beide Workshops

Workshop: Babyschlaf- wenn schlafen eine Herausforderung ist

Dieser Workshop hilft dir zu verstehen, wie der Schlaf deines Babys/Kindes aufgebaut ist, wie sich der kindliche Schlaf entwickelt und welche Besonderheiten darauf Einfluss haben. Wir besprechen Lösungswege für häufige „Schlafprobleme“ und wie ihr schwierige Situationen meistern könnt. Ihr könnt noch am selben Abend in die Umsetzung gehen und so den Anfang für einen besseren Schlaf als Familie setzen. Am Ende des Workshops bleibt noch genug Zeit um eure Fragen zu beantworten.

Info: Inkl. Mini E-Book + Worksheet, Der Workshop wird live via Zoom übertragen, falls du keine Möglichkeit hast, vor Ort teilzunehmen. Der Workshop ersetzt keine 1:1 Beratung

Kursleitung: Christina Tusch, Elementarpädagogin, Tel.: 0670/6534330
Termine: 22.03.2025, 09:30 - 11:30 Uhr
Kosten: 30€ pro Person/ 45€ pro Paar

Sauber werden- Abschied von der Windel

Das Trockenwerden und der damit verbundene Abschied von der Windel gehört zu den großen Entwicklungsschritten im Kleinkindalter und wird von vielen Eltern herbeigesehnt. Die meisten Kleinkinder werden zwischen dem 2. und dem vollendeten 3. Lebensjahr „sauber“ – die einen früher, die anderen später. Wir sprechen über die ersten Anzeichen bis hin zur Windelfreiheit und wie du deinem Kind den Weg zum Trockensein erleichtern kannst.

Kursleitung: Christina Tusch, Elementarpädagogin, Tel.: 0670/6534330
Termine: 15.03.2025, 17:15 - 18:45 Uhr
Kosten: EUR 25,- pro Person/ EUR 35,- pro Paar

KURSE FÜR ERWACHSENE

Erste Hilfe KURS bei Kindernotfällen

Bei etwaigen Notfällen ist es wichtig, schnell und richtig zu agieren. Gerade als werdende oder frisch gebackene Eltern ist man häufig mit der Angst konfrontiert, was man im Notfall machen soll. Hier hilft am meisten eines - richtiges WISSEN und ÜBUNG an der Puppe! Bei diesem Erste Hilfe Kurs erfährt ihr die wichtigsten Infos über die häufigsten Notfälle.

Folgende Inhalte werden besprochen und geübt

Grundlagen EH (EH-Pflicht, rechtl. Situation)

Allgem. Basismaßnahmen

Verschlucken, Regloser Säugling und/oder regloses Kind

Wunschthemen: (Verbrennungen, Fieberkrampf ...)

Kursleitung: Walter Strigl
Kursort: Rotes Kreuz Bezirksstelle Telfs, Marktplatz 9, 6410 Telfs
Termine: 28.02.2025, 13:00-17:00 Uhr
Kosten: EUR 80,- / Einzelperson oder EUR 150,- / Paar

Cort.X

Das findest du im Cort.X:

- Konzentration verbessern
- Denkleistung steigern
- Verarbeitungsgeschwindigkeit erhöhen
- Bewegungskontrolle optimieren
- sich fitter und agiler fühlen
- Spaß haben :-)

Info: bitte bequeme Kleidung und Trinkflasche mitnehmen
Kursleitung: Heike Krimbacher, Cort.X Trainerin, 0664 / 4255876
Termine: 03.02.25-17.03.25, 19:00-20:00
Kosten: auf Anfrage

MULTIvitD3 Baby

Superheld



JEDEN TAG GEMEINSAM WACHSEN
VITAMIN D3 AB DEM 1. TAG*

MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
AUS DEM HAUSE GENERICON | APOTHEKENEXKLUSIV

www.multi.at

* EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2016): Dietary reference values for vitamin D, in: EFSA Journal 2016;14(10):4547. © Liubov - stock.adobe.com, © Tomsickova - stock.adobe.com, 2024_07_MDB_I_Jamicos_01

EINLÖSBAR IN IHRER APOTHEKE

2€
RABATT**

** Rabattaktion gültig auf MULTIvitD3 Baby, PZN: 5470271, von 01.09. bis 31.12.2024. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Einlösbar in Ihrer Apotheke.
In Zusammenarbeit mit dem APOVERLAG



BABY AUSSTATTUNG *Neuner* Alles rund um's Baby

Ein Geschäft mit Tradition in Telfs!

Wir, bei Babyausstattung Neuner, dürfen Ihnen ein breites Sortiment, angefangen von Babybekleidung und Zubehör bis hin zu Autositzen, Kinderwägen und Umstandsmode, aufzeigen.

Besonderen Wert legen wir auf die persönliche fachliche Beratung!



© CARINA PEER GRAFIKDESIGN

