



Finkenpost

vom

Familien– und
Begegnungszentrum

Impressum

Herausgeber: Finkenhof, Familien- und Begegnungszentrum

Hauptplatz 16, 8952 Irdning-Donnersbachtal
info@finkenhof.family, www.finkenhof.family

Fotonachweis: Finkenhof und mit freundlicher Genehmigung der
Kooperationspartner*innen

Ausgabe: 2023/2, 1. Auflage

Layout: Julia Tupi & Sarah May Stangl-Feliciano

Fördergeber: Unterstützt aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regional-
entwicklungsgesetzes



MARKTGEMEINDE
IRDNING
DONNERSBACHTAL

ZWEI&MEHR
ELTERN-KIND-ZENTREN STEIERMARK

Was ist der Finkenhof?



Das Familien- und Begegnungszentrum versteht sich als eine Vernetzungsplattform, die bedarfsorientierte Angebote im Bereich Begegnung, Beratung und Bildung durchführt und vermittelt. Durch die Angebote und Dienstleistungen wird hier für Kinder, Familien, Jugendliche und ältere Menschen ein Ort der Begegnung und der Kommunikation geboten mit dem Ziel, soziale Netzwerke zu schaffen, zu verbessern und auszubauen.

Wir vernetzen Generationen und vorhandene Ressourcen und bieten zielgruppenorientierte Angebote. Wir sind DAS generationenübergreifende Begegnungszentrum für

- **Bildung**
- **Beratung**
- **Begegnung**
- **Bewegung**

Wir leben Vielfalt und Vorurteilsbewusstsein und legen Wert darauf, überparteilich und überkonfessionell zu arbeiten.

Wir sind für alle Menschen verschiedener religiöser, kultureller und sozialer Hintergründe offen und fördern ein respektvolles, sich gegenseitig unterstützendes Miteinander.

UNSERE ANGEBOTE:

- **Schwangerschaftsyoga und Geburtsvorbereitung**
- **Stillgruppe, Mama-Baby-Yoga, Babymassage**
- **Kleinkindgruppe und Turnen für die Jüngsten**
- **Interessantes und Spaß für Kindergartenkinder**
- **Kurse für Kinder und Jugendliche**
- **Erwachsenenbildung**
- **Vermietung von Räumlichkeiten für Veranstaltungen**
- **Treffen und Begegnung für alle Interessierten**



So erreicht ihr uns

Hauptplatz 16
8952 Irdning-Donnersbachtal

info@finkenhof.family
www.finkenhof.family

 **0660 210 61 81**

Bürozeiten:

Lt. Anschlag, Termine nach Vereinbarung

Parkplätze

gibt es rund um den Finkenhof im Ort, bei der Festhalle oder am Gemeindeparkplatz gegenüber vom Spar.



Veranstaltungsübersicht

BILDUNG

Wie begleite ich mein Kind am besten durch das Schuljahr	8
Starke Väter für starke Kinder	10
Toben, schreien, wütend sein	11
Liebe, Sex und mehr—wie sag ich's meinem Kind? ...	11
Wie mach ich das? Fit durch den digitalen Alltag	12
Adventkranzbinden	13
Wohlfühlkosmetik einfach selbst gemacht	14
(Kinder-) Hausapotheke Workshop	15
Kräuterbingo in Pürglitz	17
Kräuterhexe Thymiana beim Koboldkönig	18
HATSCHIII – Erkältung im Anmarsch	19
Kleine Füße—ganz groß	20
Gesunde Entwicklung im Ersten Lebensjahr	21
Gesunde Milchzähne von Anfang an	22

BERATUNG

Stillgruppe	26
Ernährung in der Schwangerschaft	27
Babys erstes Löffelchen	28
Gemüsetiger Ernährung der Ein-bis Dreijährigen	29
Moms can do everything	30
Social-Media-Marketing—warum brauche ich das?...	31

BEGEGNUNG

Spielgruppe für unsere Jüngsten	34
Mama—Kleinkind—Turnen	34
Spielgruppe für Kinder von 2-6 Jahren	35
Flohmarkt für Baby- und Kindersachen	36

BEWEGUNG

Mama-Baby-Yoga	38
Schwangerschaftsyoga	39
Kinderyoga	40
Sesselgymnastik	40
Volkstanzkurs für Kinder	41
Yoga	44
Bodywork	45
Meditation	45
KortX—KonzentriertPLUS	46



„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der
man sich sehnt, dann gibt es auch kein Motiv,
sich anzustrengen“

Dieses Zitat von Erich Fromm bringt es genau
auf den Punkt: Wenn du nicht weißt, was du
alles erreichen willst, wirst du deine Energie für
Dinge aufwenden, die dich nicht glücklich
machen und dich in deinem Leben nicht
weiterbringen.

(Diana Uschner)



Wie begleite ich mein Kind am besten durch das Schuljahr

„Tipps und Tricks“ aus über 20 Jahren Berufserfahrung als Lerntrainerin, Lernberaterin, Lernbegleiterin.

Inhalte:

Leicht anwendbare, lernunterstützende Methoden

Qualitativ hochwertige Lernspiele

Informationen zum Thema: Ganzheitlich-kreatives Lernen

Fragen und Antworten rund ums Lernen

Termin:

Freitag 29. September
17:00 - 19:00 Uhr

Kosten:

€ 10 pro Elternteil, €12 für Elternpaare

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder

WhatsApp: 0660 210 61 81



Karin Wesner

Lerntrainerin, Lernbegleiterin,
Lernberaterin

ZWEI & MEHR

ELTERN-KIND-ZENTREN STEIERMARK

Das ZWEI UND MEHR Netzwerk ist eine Plattform zum gemeinsamen Austausch und zur Weiterbildung von Eltern und Personen in Erziehungsfunktion, bietet einen Familienpass, Elternbildungszeitschriften und Vieles mehr.

Wie schon bewährt, haben wir auch in diesem Programm wieder die Möglichkeit, Seminare online anzubieten. Ganz bequem, ohne eine zusätzliche Kinderbetreuung organisieren zu müssen, könnt ihr von zuhause aus zu verschiedenen Themen Informationen bekommen und diskutieren.

Termin:

siehe folgende Onlineveranstaltungen

Kosten:

Kostenlos

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS & WhatsApp:

0660 210 61 81

Starke Väter für starke Kinder – Eine Bindung für's Leben

Väter leisten einen aktiven Beitrag in der Begleitung ihrer Kinder. Der Spagat zwischen Beruf und Familie ist oftmals eine Gratwanderung um Allem gerecht zu werden. Doch wie sind die modernen Väter, was benötigen sie und welche wichtige Rolle kommt ihnen zu?

Themen dieses Workshops sind:

- Bedeutung der Vater-Kind Beziehung in der Entwicklung ihres Kindes
- Veränderungen in der Partnerschaft, die das Elternsein mit sich bringt
- Erfahrungsaustausch
- und Vieles mehr...

Termin:

20. Oktober 2023

19:30 – 21:00 Uhr

Referent

Mag. Dominik Paleczek



Toben, schreien, wütend sein. Alles ganz normal?!

Kinder können sich unbeschreiblich freuen. Sie können aber auch wütend sein, toben, schreien und Eltern mit diesen Ausbrüchen zur Verzweiflung bringen. Dabei sind die Gefühle wie Wut, Trauer, Angst genauso wichtig wie Freude und Begeisterung. Alle Gefühle brauchen Beachtung und Zusppruch und sind für die gesunde Entwicklung eines Kindes wichtig.

Termin:

29. September 2023

19:30 – 21:00 Uhr

Referentin

Mag. Silke Grangl

Liebe, Sex und mehr – wie sag ich`s meinem Kind?

Ein sexualpädagogischer Workshop für Frauen und Mädchen

Themen dieses Workshops sind:

- Pubertät
- Menstruation
- Positives Körper selbstbild
- Verhütungsmittel
- Mediale Darstellung von Sexualität kritisch hinterfragen
- und Vieles mehr...

Termin:

30. November 2023

19:30 – 21:00 Uhr

Referentin

MA Hanna Rohn

Wie mach ich das? Fit durch den Digitalen Alltag

Wie wäre es, wenn sich eine Handvoll Schüler*innen einen Nachmittag lang als Technik-Gurus zur Verfügung stellen würden? Denn nicht nur die ältere Generation hat manchmal Schwierigkeiten, die neuesten Geräte sinnvoll und sicher zu nutzen. Auch viele junge Leute geraten bei Internet Einstellungen auf ihren Geräten, dem Umgang mit Apps, sicheren Online-Einkäufen oder beim E-Banking ins Schwitzen. Aber keine Sorge, die Schüler*innen haben die Antworten auf all diese Fragen parat!

Bitte Endgeräte wie Smartphones, Tablets und die dazugehörigen Ladekabel mitbringen.

Termin:

02. Oktober 2023

14:30 – 17:30 Uhr

Kosten:

Freiwillige Spenden

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder

WhatsApp: 0660 210 61 81



Adventkranzbinden

Wer braucht Hilfe, seinen eigenen Adventkranz zu binden?

Wie bereits im Vorjahr, wird dir gezeigt, wie ein Kranz gebunden werden soll und geholfen, wenn es Schwierigkeiten gibt.

Selbst mitzubringen sind:

- ◆ Gartenschere
- ◆ Strohkranz
- ◆ Bindendraht
- ◆ Kerzen & Deko

Termine:

Freitag, 1. Dezember 2023

15:00 – 17:00 Uhr

Kosten:

€5 für Reisig

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder

WhatsApp: 0660 210 61 81



Wohlfühlkosmetik einfach selbst gemacht

Wir rühren in der Salbenküche:
Lippenbalsam, Badekugeln,
Schüttellotions,... und Vieles
mehr.

Sich selbst etwas Gutes tun oder
ein nettes, selbstgemachtes
Geschenk für jemand anderes.

Zu den Produkten, die ihr mit
nach Hause nehmt, gibt es
Unterlagen und Rezepte.

Verbringt mit mir einen netten,
produktiven Nachmittag bei
Kuchen und Kaffee.

Termin:

Samstag 11. November 2023

10:00 – 12:00 Uhr

Kosten:

€ 39

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder

WhatsApp: 0660 210 61 81

**Sandra Krumphuber**

Kinderbetreuerin, Kräuterpädagogin,

Gesundheitspädagogin für Kinder,

Optikerin, Mama von 2 Kindern

(Kinder-) Hausapotheke Workshop

XUND WERN; XUND BLEIM MIT DER NATUR

Wir besinnen uns wieder zurück und beschäftigen uns mit Hausmitteln, Kräutern und ätherischen Ölen.

In diesem Workshop zeige ich euch Anwendungen, mit denen wir uns und unsere Familie stärken, unterstützen und begleiten können. Dabei ist es mir wichtig, dass die Mittel einfach und schnell verfügbar sind.

Gemeinsam erstellen wir uns eine Hausapotheke mit Brustbalsam, Hustenmittel, Einschlafhilfen, etwas zur Stärkung,... und Vieles mehr.

Die Anwendungen gehen von 0-99 Jahren.

Im Kurs inbegriffen sind ein umfangreiches Skript und deine Hausapotheke.

Termin:

Samstag 28. Oktober 2023

Ab 14:00 Uhr

Kosten:

€ 35

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder

WhatsApp: 0660 210 61 81



Sandra Krumphuber

Kinderbetreuerin, Kräuterpädagogin,
Gesundheitspädagogin für Kinder,
Optikerin, Mama von 2 Kindern

Ich bin seit Jahren als
Elementar- & Kräuterpädagogin
tätig und habe dabei wertvolle
Erfahrungen mit Kindern und
Wissen über Kräuter gesammelt.

Nachdem meine Hexensalben
im Sommerprogramm so einen
großartigen Erfolg hatten, bin ich
begeistert, auch im Herbst
einiges anbieten zu können. Auf
den folgenden Seiten findet Ihr
alle meine Workshops zu dem
Thema Kräuter und Gesundheit

Ich kann es kaum erwarten, mei-
ne kleinen Helfer wieder in die
Welt der Kräuter und Magie zu
entführen.

Yasmin Rypka

Termin:

siehe folgende Veranstaltungen

Kosten:

€7/ pro Kind und Aktion für Material

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS & WhatsApp:

0660 210 61 81



Kräuterbingo in Pürglitz

Sind euch schon mal die vielen Wildkräuter in Pürglitz aufgefallen? Nein?

Dann habe ich eine Challenge für euch:

Wir machen uns auf die Suche nach ihnen und spielen dort Kräuterbingo!

Anschließend lade ich euch ein, mit mir ein wunderschönes Waldmandala zu legen und wir lassen den Nachmittag mit Wildkräuterbutterbrot und Melissensaft ausklingen!

Treffpunkt: Fleischerei Klingler

Termin:

bei Schönwetter: Donnerstag,

21. September 2023

15.00 – 17.00 Uhr



Kräuterhexe Thymiana beim Koboldkönig

Kräuterhexe Thymiana's Großmutter wird krank und zusammen mit ihrer Schwester Lavenda müssen sie aufbrechen, um die heilende Inguruwurzel zu finden.

In diesem spannenden Bilderbuch entdecken wir verschiedene Düfte und Kräuter. Außerdem zeige ich euch, wie man eine Kräutersocke für Langschläfer herstellt. Wir backen Wildkräuter-Focaccia und lassen uns diese bei einer Abschlussjause lecker schmecken!

Bitte bringt eine **Jausenbox** mit, um Focaccia mit nach Hause zu nehmen! Außerdem brauchen wir eine **ausgediente Socke** von euch !

Termin:

Donnerstag, 19. Oktober 2023 von
15.00 – 17.00 Uhr

Kosten:

€ 7



HATSCHIII – Erkältung im Anmarsch

Kennt ihr das auch? Die Nase läuft, das Fieber steigt und man fühlt sich einfach nur krank?

Wie wäre es denn, wenn wir miteinander einen Erkältungstee zusammenmischen und kochen, damit die Erkältung besser erträglich wird?

Ich zeige euch Essigwadenwickler, um das Fieber zu senken und einen Zitronenhalswickel gegen Halsschmerzen.

Wenn der Hals kratzt eignet sich zur Beruhigung hervorragend ein Thymian-Honigbrot, die Neugierigen unter euch probieren auch ein Knoblauch- Thymian-Honigbrot.

Termin:

Donnerstag, 16. November 2023 von
15.00 – 17.00 Uhr

Kosten:

€ 7



Kleine Füße—ganz groß

Fußgesundheit von Anfang an, Entwicklung des Fußes und der Beinachsen, vom Säugling bis zum Erwachsenen.

Wie sieht ein gesunder Fuß aus und welche Auffälligkeiten gibt es?

Tipps für den Alltag und auf was man beim Schuhkauf achten soll.

Termine:

Donnerstag, 23. November 2023

18:00 – 19:00 Uhr

Kosten:

Einzelperson € 8 oder Elternpaar € 12

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder

WhatsApp: 0660 210 61 81



Gesunde Entwicklung im Ersten Lebensjahr

Erfahre in diesem Workshop, wie du dein Baby im ersten Lebensjahr bestmöglich in seiner motorischen Entwicklung fördern kannst. Dabei erhältst du wertvolle Tipps, die dir helfen, dein Baby optimal zu unterstützen. Gleichzeitig lernst du auch, welche Dinge du besser vermeiden solltest, um die Entwicklung deines Babys nicht zu beeinträchtigen.

Neben den praktischen Tipps erhältst du auch theoretisches Hintergrundwissen zur Motorikentwicklung von Babys sowie Informationen darüber, welche Rolle Bewegung für die geistige und körperliche Gesundheit deines Kindes spielt.

Termin:

Donnerstag, 05. Oktober 2023
18.00 – 19.30 Uhr

Kosten:

Einzelperson € 10 oder Elternpaar € 15

Anmeldung:

info@finkenhof.family
oder per SMS oder
WhatsApp: 0660 210 61 81



Nina Rinner

Physiotherapeutin & Osteopathin

Gesunde Milchzähne von Anfang an – Styria vitalis

Das Gesundheitsprogramm für die STMK ist ein gemeinnütziger Verein, der ein Kariesprophylaxeprogramm anbietet.

Für 0-3-jährige Kinder kann ein einstündiger Online-Workshop gebucht werden.

Themen sind:

- Rund um das Milchgebiss
- Kindgerechte Mundhygiene und die Rolle der Eltern
- Zähnen
- Schnuller, Fläschchen und Co...

Termin:

Nach Anmeldung wird mit den Interessent*innen ein konkreter Termin vereinbart. Anmeldeschluss ist der 1. November 2023

Kosten:

kostenlos

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder

WhatsApp: 0660 210 61 81





Oft gibt es herausfordernde oder neue Lebenssituationen, in denen ein Blick von außen schon eine Hilfe sein kann. Wir im Finkenhof vermitteln gerne an Expert*innen aus der Region weiter und bieten auch selbst verschiedene Beratungsangebote rund um Schwangerschaft, Ernährung, Stillen und Erziehung an.



Unsere Veranstaltungen auf einen Blick

BERATUNG

BEWEGUNG

BILDUNG

BEGEGNUNG

Unsere fortlaufenden Kurse	Unsere fortlaufenden Kurse	Unsere kostenlosen Veranstaltungen
1. Montag im Monat Stillgruppe Jeden 2. Freitag ab 08. September 2023 Spielgruppe für unsere Jüngsten Jeden 2. Freitag ab 15. September 2023 Mama-Kleinkind Turnen Jeden 2. Donnerstag ab 04. Oktober 2023 Spielgruppe für Kinder von 2-6 Jahren ab Mittwoch, 27.09.2023 6-Wochen-Kurs Mama-Baby-Yoga ab Donnerstag 28.09.2023 6-Wochen-Kurs Schwangerschafts-Yoga	ab Mittwoch 13. September 2023 Nachmittags-Yoga Meditation Bodywork ab Dienstag 22. September 2023 wöchentlich außer in den Ferien Kinder-Yoga ab Donnerstag 14. September 2023 Sesselgymnastik ab Freitag 22. September 2023 4 Wochen lang Volkstanzkurs für Kinder ab 18. September Femin-In Do-In Ab 19. September KortX— KonzentriertPLUS	22. September 2023 Ernährung in der Schwangerschaft 29. September 2023 Toben, schreien, wütend sein 12. Oktober 2023 Babys erstes Löffelchen 20. Oktober 2023 Starke Väter für starke Kinder 04. November 2023 Gemüsetiger Ernährung der Ein-bis Dreijährigen 30. November 2023 Liebe, Sex & Mehr Termin wird bekannt gegeben Gesunde Milchzähne von Anfang an – Styria vitalis



Veranstaltungen im September 2023	Veranstaltungen im Oktober 2023	Veranstaltungen im November 2023
21. September 2023 Kräuterbingo Pürglitz 29. September 2023 Wie begleite ich mein Kind durchs Schuljahr	02. Oktober 2023 Fit durch den digitalen Alltag 05. Oktober 2023 Gesunde Entwicklung im Ersten Lebensjahr 06. Oktober 2023 Social-Media-Marketing 07. Oktober 2023 Flohmarkt für Baby- und Kindersachen 19. Oktober 2023 Kräuterhexe Thymiana beim Koboldkönig 21. Oktober 2023 Hoop-Dance-Workshop 28. Oktober 2023 Hausapotheke Workshop	04. November 2023 „Tu dir gut“ Workshop für Frauen 06. November 2023 FEMIN-IN DO-IN – FAMILY 11. November 2023 Wohlfühlkosmetik selbst gemacht 16. November 2023 HATSCHIII – Erkältung im Anmarsch 18. November 2023 Moms can do everything 23. November 2023 Kleine Füße—ganz groß Veranstaltungen im Dezember 2023 01. Dezember 2023 Adventkranzbinden

Stillgruppe

Die Stillgruppe soll als Austausch für stillende und auch nicht-stillende Mamas dienen. In einer netten Runde lernt man andere frischgebackene Mütter mit ihren Babys kennen. Jede Mama kann ihre eigenen Erfahrungen mit anderen teilen. Beliebte Gesprächsthemen sind:

- Stillen und Schlafen
- Stillen bei Krankheit von Mutter oder Kind
- Beratung und Hilfestellung bei Stillschwierigkeiten
- Flaschennahrung
- Bauchweh bei Kindern
- uvm.

Termine:

Jeden 1. Montag im Monat
09:30 - 11:00 Uhr

Kosten:

5 € pro Termin

Anmeldung :

info@finkenhof.family
oder per SMS oder
WhatsApp: 0660 210 61 81



Patricia Bochsichler, BSc
Hebamme

Gratisangebot der GKK

Um unseren kleinen Lieblingen von Anfang an mit guter und gesunder Ernährung einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen, bietet die GKK Workshops an. In bewährter Weise zeigt Isabella Forstner welche Lebensmittel nach aktuellem Stand der Ernährungswissenschaft empfehlenswert sind und beantwortet Fragen rund um Essen und Trinken.

Alle Anmeldungen zu diesen gratis GKK-Kursen:

info@finkenhof.family oder 0660 2106181

Ernährung in der Schwangerschaft

„Du bist, was du isst“ hat während der Schwangerschaft doppelte Bedeutung, denn auch unser Ungeborenes ist auf das angewiesen, was wir uns über Nahrung und Getränke zuführen. Untersuchungen zeigen, dass sogar Geschmacksvorlieben bereits vor der Geburt angelegt werden und gesunde Ernährung die Entwicklung – vor allem des Gehirns – beeinflusst.

Termin:

22. September 2023

17:00 – 19:30 Uhr

Kosten:

kostenlos

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder WhatsApp:

0660 210 61 81

Isabella Forstner

Kräuter- und Ernährungstherapeutin

www.isabella-forstner.at

Babys erstes Löffelchen

Unser Baby „lernt“ essen. Um den 6. Lebensmonat etwa ist eine gute Zeit, um mit der Beikost zu beginnen. Der Verdauungstrakt ist noch – wie vieles andere – in der vollen Entwicklung.

Insofern sind Themen dieses Workshops:

- Flaschennahrung im Überblick
- Lebensmittel, welche die Entwicklung des Babys unterstützen
- Lebensmittel, die im ersten Lebensjahr weniger förderlich sind
- Beikost-Fahrplan: Zutaten, Zubereitung, Aufbewahrung
- Allergien vorbeugen
- Gesunde Zähne von Anfang an
- Gläschen – eine Alternative? Tipps für die ganze Familie
- Individuelle Fragen

Termin:

12. Oktober 2023

09:00 – 11:30 Uhr

Kosten:

kostenlos

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder

WhatsApp: 0660 210 61 81



Isabella Forstner

Kräuter- und Ernährungstherapeutin

www.isabella-forstner.at

Gemüsetiger Ernährung der Ein-bis Dreijährigen

Wir wollen mit den Großen essen.
Um aus unseren Kleinsten richtige
Gemüsetiger zu machen, darf
man sie schon früh für unser viel-
fältiges Nahrungsangebot begeis-
tern.

Wie? Wird in den Themen be-
sprochen:

- Zwergerlküche: Bunt ist ge-
sund!
- Essen für die Kleinsten: Wie
viel und wie oft
- Spinat und Co: Was Kinder
jetzt brauchen
- Gaumenkitzel: So kommen
Kids auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für
das richtige Maß
- Kinderlebensmittel unter der
Lupe
Eltern als Vorbild - Tipps für
die ganze Familie

Termin:

4. November 2023

09:00 – 11:30 Uhr

Kosten:

kostenlos

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder WhatsApp:

0660 210 61 81


Isabella Forstner

Kräuter- und Ernährungstherapeutin

www.isabella-forstner.at

Moms can do everything

Alltagsheldin, Geschichten-
erzählerin, Haubenköchin, Trost-
spenderin – eine für ALLES!

Die Liste an Dingen, die wir
Mamas Tag für Tag zu stemmen
haben, ist endlos. Aber hast du
dir das Muttersein manchmal
auch anders vorgestellt? Und hast
du auch manchmal das Gefühl,
dass andere Mütter dieses
Mama-Sein besser hinbekommen
als du? Manchmal kommen
Eltern an ihre Grenzen, weil sie
mit ihren Kindern nicht mehr
weiterwissen.

An diesem Vormittag beleuchten
wir gemeinsam und vor allem un-
geschönt und angstfrei Szenen,
die alle Eltern kennen. Und dabei
dürfen sich auch alle Mamas
gerne als Heldinnen feiern lassen.

Termin:

18. November 2023
09:00 – 11:00 Uhr

Kosten:

7€

Anmeldung:

marlene@gluecks-kind.at
oder per SMS oder WhatsApp:
0664 750 91 492



Mag. Marlene Gerstgraser
Geburtsbegleitung & Coaching

Social-Media-Marketing

Warum brauche ich das?

Der Wunsch nach Wissen über Content-Marketing und Social-Media-Marketing ist da, aber die Frage bleibt:

Warum sollte man das überhaupt tun?

Unser Workshop gibt Ihnen nicht nur Einblicke in die neuesten Trends, sondern auch das grundlegende Wissen, um die Vorteile von Content-Marketing und Social-Media-Marketing für Ihr Unternehmen zu nutzen. Sie werden auch lernen, welche wichtigen Faktoren Sie berücksichtigen sollten, um Ihren Social-Media-Auftritt erfolgreich zu gestalten.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihr Wissen zu erweitern und Ihr Unternehmen voranzubringen!

Termin:

06. Oktober 2023

19:00 – 20:30 Uhr

Kosten:

7€

Referentin

Sarah May Stangl-Feliciano

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder WhatsApp:

0660 210 61 81



Vorankündigung

Das nächste Programm wird kurz vor Weihnachten erscheinen!!

Ab Jänner 2024 haben wir geplant:

- Säuglings- und Kinder-Notfall-Kurs
- Line-Dance-Kurs
- Vorträge zu Blackout und Vorsorge
- Impulsvortrag digitale Suchtprävention..
- Resilienz Training
- und Vieles mehr...





BEGEGNUNG

Täglich treffen wir an den verschiedensten Orten auf unterschiedliche Menschen. Wir haben gezielt einen Ort der Begegnung geschaffen, um auch Unbekannte zusammenzubringen. Diverse Veranstaltungen wie Flohmärkte oder Konzerte im gemütlichen Rahmen, als auch regelmäßige Treffen der Spielgruppen und Vieles mehr!



Spielgruppe für unsere Jüngsten

Alle 2 Woche treffen sich Kleinkinder bis 3 Jahren mit ihren (Groß-) Eltern im Finkenhof. Im Vordergrund steht das altersgerechte Spiel, soziale Kontakte der Jüngsten und zusätzlich können sich die Erwachsenen austauschen. Ganz nebenbei gibt es tolle Ideen und Anregungen für das Spiel mit dem Kind zuhause.

Termine:

Jeden 2. Freitag ab 08. September 2023
09:30 – 11:00 Uhr

Kosten:

€ 5 für Nicht-Mitglieder
Kostenlos für Vereinsmitglieder und
ZWEI UND MEHR-Mitglieder

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder WhatsApp: 0660 210 61 81

Elena Luidold

Elementarpädagogin und
Volksschullehrerin, Mama von 2 Kindern

Mama-Kleinkind-Turnen

Im Wechsel mit der Spielgruppe findet ein Turnen statt, bei dem Mamas und ihre Kleinen sich gemeinsam bewegen und dabei Spaß haben können. Körperkontakt und in Bewegung sein fördert nicht nur die Entwicklung der Motorik beim Kind, sondern hilft der Mama, Zutrauen in die Fähigkeiten des Kindes zu entwickeln und wirkt Unfällen entgegen.

Termine:

Jeden 2. Freitag ab September 2023
10:00 – 11:00 Uhr

Kosten:

€ 5 für Nicht-Mitglieder
Kostenlos für Vereinsmitglieder und
ZWEI UND MEHR-Mitglieder

Spielgruppe für Kinder von 2-6 Jahren

Du möchtest gern andere Eltern mit ihren Kindern kennenlernen? Du liebst es, gemeinsam mit deinem Kind zu basteln, singen, spielen... und suchst in Gemeinschaft mit anderen Ideen und Anregungen? Spannende Spielenachmittage, aber auch kurze Erkundungen in Wald und Wiese erwarten dich!

Termin:

Jeden 2. Donnerstag
ab 04. Oktober 2023
14:30 – 16:00 Uhr

Kosten:

€ 5 für Nicht-Mitglieder
Kostenlos für Vereinsmitglieder und
ZWEI UND MEHR-Mitglieder

Anmeldung:

info@finkenhof.family
oder per SMS oder
WhatsApp: 0660 210 61 81



Sandra Krumphuber

Kinderbetreuerin, Kräuterpädagogin, Gesundheitspädagogin für Kinder, Optikerin, Mama von 2 Kindern

Flohmarkt für Baby- und Kindersachen

Unser Herbstflohmarkt findet wie bereits bewährt in der Festhalle in Irdning statt. Verkauft werden können gebrauchte, gut erhaltene Kleidungs- und Spielsachen für Babys und Kinder jeden Alters.

Jedem/ Jeder Verkäufer*in steht ein Tisch zum Auflegen der Verkaufswaren zur Verfügung. Sperrige und große Dinge können im Vorraum ausgestellt werden.

Unsere Teilnehmer*innen gestalten ein pikantes und süßes Buffet, damit ist für das leibliche Wohl gesorgt.

Bitte rechtzeitig einen Standplatz reservieren!

Termin:

Samstag, 7. Oktober

08:00– 12:00 Uhr

Kosten:

€ 7 für Standgebühr und ein SELBSTGEMACHTER Kuchen oder Pikantes für das Buffet

Anmeldung für Verkäufer*innen
info@finkenhof.family

Max. 20 Aussteller*innen





Yoga tut jeder und jedem gut. Ob du
die Philosophie des Yogas zur Gänze
verinnerlichst oder dir einfach eine
Auszeit gönnst – ich möchte dich gerne
dabei begleiten.



Mama-Baby-Yoga

Der wundervolle Moment ist endlich da - dein Baby hat das Licht der Welt erblickt. Alltag neu, alles neu und da war doch noch was mit Übungen nach der Geburt. Sobald du dich bereit fühlst und dich mit deinem Baby bewegen möchtest, freue ich mich auf unser gemeinsames Mama-Baby-Yoga.

Praktizieren kannst du ca. 6-8 Wochen ab Entbindung oder nach Freigabe von deiner Ärztin/Hebamme/Physiotherapeutin. Du darfst in dieser Einheit die Aufmerksamkeit einmal auf dich und deinen Beckenboden lenken. Dein Baby wird, wenn es möchte, in deine Yoga-Stunde eingebaut oder darf inzwischen ein bisschen schlafen. Für angenehme Atmosphäre ist gesorgt.

Termin:

ab Mittwoch, 27.09.2023

6-Wochen-Kurs

10:00 – 11:00 Uhr

Kosten:

€ 85

Anmeldung:

miriam@finkenhof.family



Miriam Krenn

Dipl. Yogalehrerin

Schwangerschaftsyoga

Du erwartest ein Baby und möchtest auf dein geliebtes Yoga nicht verzichten oder die Zeit für dich und deinen Körper nützen? Sanfte Bewegungen, die dir und deinem Ungeborenen guttun, bereiten dich körperlich und mental auf die Geburt vor. Entspannt kannst du mit anderen werdenden Mamas in angenehmer Atmosphäre Übungen, Meditation und Atemübungen praktizieren. Yoga in der Schwangerschaft ist eine wunderbare Möglichkeit, um dich auf die kommenden Veränderungen vorzubereiten und gleichzeitig deine körperliche Gesundheit zu fördern. Durch gezielte Bewegungen wird dein Körper gestärkt und gedehnt, was dir dabei hilft, während der Geburt flexibler zu sein.

Termin:

ab Donnerstag 28.09.2023

6-Wochen-Kurs

16:30 - 17:30 Uhr

Kosten:

€ 80

Anmeldung:

miriam@finkenhof.family



Kinder Yoga

Beim Kinderyoga geht es vor allem um die Freude an der Bewegung, Entspannung und Fantasie. Durch Asanas, Atem- und Achtsamkeitsübungen, die den Kindern spielerisch nähergebracht werden, wird die Körperwahrnehmung, die Muskulatur, das Selbstvertrauen uvm. gestärkt und gefördert

Termin:

ab Dienstag 22. September 2023
wöchentlich außer in den Ferien
17:00 – 18:00 Uhr
Nur mit Anmeldung

Kosten:

€ 10/ pro Einheit

Anmeldung:

info@yogagspuer.at oder
0650 9654783



Sandra Glaser

Elementarpädagogin & Dipl. Yogalehrerin

Sesselgymnastik

Sesselgymnastik macht Spaß und die Bewegung in der Gruppe hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Sie hilft auch Koordination und Konzentration zu erhalten und zu fördern.

Termine:

ab Donnerstag 14. September 2023
fortlaufend
09:00 - 10:00 Uhr

Kosten:

7 € pro Termin

Anmeldung:

helga@haring-kommunikation.at



Helga Haring

Trainerin für Kinder, Erwachsene und
Senior*innen

Volkstanzkurs für Kinder

Verwurzelt im Brauchtum, das Zugehörigkeit und Verbundenheit vermittelt, ist der Volkstanz. Er dient nicht nur als „Sportart“ der körperlichen Betätigung, er fördert auch Koordination und Gleichgewicht, stärkt das Brauchtum und die Tradition, die bei uns im Ennstal zum Glück noch sehr gut gelebt wird. Er spricht das Miteinander, auf Musik und Rhythmus basierend an, und macht ganz einfach Spaß. Und hilft nicht zuletzt, dem Gehirn im einseitigen Lernen mit modernen Medien zum Ausgleich und zur Kompensation.

Termin:

ab Freitag 22. September 2023
4 Wochen lang
17:00 – 19:00 Uhr

Kosten:

Musikschulkinder gratis
€ 15/ pro Einheit für Nicht-Mitglieder des Finkenhof
€ 10/ 4-Wochen-Kurs für Kinder, deren Eltern Mitglieder des Finkenhof sind

Mindestteilnehmer*innen 6 Paare, wobei auch einzelne Kinder kommen und sich eine/n Partner*in finden können.
Max. 16 Paare, Alter ca. 8-12 Jahren

Anmeldung:

info@finkenhof.family

oder per SMS oder
WhatsApp: 0660 210 61 81



Dominik Potisk, BA

Ing. Franz Josef Lemmerer BAMA

Instrumental- und Gesangspädagogik für Volksmusik Instrumente an der KUG Graz/Konservatorium
Langjährige Erfahrung im leiten von Volkstanz Kursen

Hoop-dance-Workshop

Mit Hoop-dance aktivierst du deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Egal wie alt du bist, egal wie dein Körper gebaut ist, ob du dich als „unsportlich“ bezeichnest, oder welche Erfahrungen du bereits mitbringst: du gehst in Resonanz mit dem Reifen, lernst Neues und entdeckst Lebensfreude. Finde heraus, was für eine heilsame Kraft das Kreisen, das Schwingen und das Tanzen haben.

Reifen werden zur Verfügung gestellt!

Termine:

Freitag 21. Oktober 2023

09:30 - 12:00 Uhr

Kosten:

€ 18

Anmeldung :

0676 61 02176



Karin Wesner

Hoop-dance-Trainerin

&

Petra Cibulak

Sensei Petrasan

„Tu dir gut“

Workshop für Frauen

Wir, Karin Wesner und Petra Cibulak, haben unser „Tun“ und „Sein“ verbunden, um diesen einzigartigen Workshop voller Inspiration, Wohlfühlmomenten und Weiblichkeit ins Leben zu rufen.

Erlebe im Frauenkreis dein Frau-sein auf vielfältige Art und Weise und erfahre dadurch, wie einfach es ist, sich „Gutes zu tun“.

Termine:

Samstag 04. November 2023

09:00 - 12:00 Uhr

Kosten:

€ 55

Mindestteilnehmerinnenzahl: 8 Frauen

Anmeldung :

0664 30 14 270



FEMIN-IN DO-IN

Hast du Lust, dich auf eine spannende Reise zu dir selbst zu begeben? Möchtest du deine Mitte finden und dich lieben und akzeptieren lernen? Willst du dich frei fühlen und deine Lebensfreude mehrnen? Ja?

Dann melde dich an bei FEMIN-IN DO-IN

Termine:

ab 18. September
Fortlaufend
19:00—20:00

Kosten:

€ 155/ 10-er Block

Anmeldung:

0664 3014270

FEMIN-IN DO-IN – FAMILY

Einmaliges Kennenlernangebot für Familien:

Ein Elternteil kann gemeinsam mit einem Kind ausprobieren, wie man mit Do-IN Energie zum Fließen bringen und speichern kann. Es ist wichtig, mit unserer Wahrnehmung Energie zu pflegen. Wir üben fest zu stehen wie ein Baum, den nichts so schnell umwerfen kann. Äußerlich und innerlich verbunden und trotzdem flexibel im Wind.

Termine:

Montag 06. November 2023
17:30 – 18:30 Uhr

Kosten:

Erwachsene €10 + 1 Kind €5

Anmeldung :

0664 3014270



Petra Cibulak—Sensei Petrasan

Dominique Greger, BBS

Impulsgeberin für Yoga, Meditation und ganzheitliche Ernährungsberatung



Willkommen zum vielfältigen Programm von Dominique! Entdecke die wohltuende Welt des Yogas, finde innere Ruhe durch Meditation und stärke deinen Körper mit den abwechslungsreichen Bodywork-Kursen. Tauche ein in ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele!

Anmeldung für alle Angebote:

dominique.greger@gmail.com oder 0664 9140219

Yoga

Termine:

ab Mittwoch 13. September 2023
fortlaufend
16:30 – 17:45 Uhr

Kosten:

€ 69/ 5er Block

Achtsam führe ich dich durch verschiedene Yogapraktiken. Von den Asanas (Körperhaltung), über spezielle Atemübungen (Pranayama) bis hin zu angeleiteten Meditationen lernst du mehr über dich, deinen Körper und deine Innenwelt kennen.

Bodywork

Sich körperlich betätigen und Spaß dabei haben! Bei ihrem Workout kombiniert Dominique Flow-Movement Elemente und Gelenks-Mobilisation für ein fließendes und angenehmes Aufwärmen. Anschließend führt sie dich durch ein Rumpfkraft-Workout. Gemeinsam trainieren wir beim Bodywork die Ganzkörper-Beweglichkeit und die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Termine:

ab Mittwoch 13. September 2023
fortlaufend
18:00 – 19:00 Uhr

Kosten:

€ 56/ 5er Block



Meditation

Termine:

ab Mittwoch 13. September 2023
fortlaufend
19:00 – 20:00 Uhr

Kosten:

€ 56/ 5er Block

Nach langjähriger Erfahrung in der Meditation freut sich Dominique, auch dich in dieses spannende Thema einzuweihen. Gemeinsam nehmen wir uns Zeit, um unser Innerstes zu erkunden.

In den Meditationen “Erwecke deine Urkraft” beschäftigen wir uns mit Kundalini, der Urenergie. Durch die Konzentration auf die einzelnen Energiezentren von der Wurzel der Wirbelsäule bis hinauf zum Kopf, lernen wir unseren Körper kennen und erwecken dadurch ein tief sitzendes Potential. In den Meditationen “Entspannt durch die Woche” erhältst du drei kostbare Geschenke - Zeit für dich, Ruhe und Entspannung.

KortX— KonzentriertPLUS

Bei Bewegungsmangel rosten nicht nur unsere Gelenke, Muskeln, Knorpeln und Sehnen, sondern auch unser Gehirn!

Es ist mittlerweile wissenschaftlich mehrfach erwiesen, dass durch Bewegung neue Nervenbahnen nicht nur wachsen, sondern auch "eingeschlafene" Areale des Gehirns zum Teil geweckt werden können. Kort.X ist ein wissenschaftlich fundiertes Konzentrationstraining, das die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigert.

Die Wirkung von Kort.X ist wissenschaftlich belegt:

- es steigert die Konzentration
- erhöht die Denkleistung
- die Bewegungskontrolle wird optimiert
- man reagiert schneller
- und es lässt die Leistungsfähigkeit ausbauen



Termine:

Dienstag, 19.09.23

10.30 bis 11.30 Uhr

fortlaufend

Kosten

€ 130,00 für 10 Einheiten



Sonja Irendorfer

unsere Sponsoren





Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen &
Euren nächsten Besuch bei uns im



Finkenhof

Familien- und
Begegnungszentrum

