

EKIFAZ Jahres- programm

2024/2025



„Das Leben ist ein Abenteuer:
Lebe, fühle, liebe, lache, weine,
spiele, gewinne, verliere, stolpere,
doch stehe immer wieder auf und
gehe weiter.“



Liebe Eltern und Kinder, liebe Schwangere, liebe Omas und Opas, liebe FreundInnen!

Das wertvollste, was du deinem Kind geben kannst, ist deine Zeit, Zuneigung und Energie.



Unsere Kinder brauchen viel Liebe und Aufmerksamkeit und die fordern sie auch ein. Oft fehlen uns die Nerven, die Energie oder auch die Zeit, denn der Erwachsenenalltag ist auch fordernd, mit oder ohne Kinder. Aber die Zeit können wir uns nehmen und im besten Fall machen wir das auch. Hier kommt eine kleine Erinnerung für alle: Die Zeit vergeht wie im Flug und unsere Kinder werden viel zu schnell groß. Schenkt euren Babys (auch schon im Bauch), euren Kleinkindern und Kindern weniger materielle Geschenke und dafür mehr Zuneigung. Also richtige „Qualitytime“ ohne Handy, ohne Fernseher, ohne sonstige Ablenkungen. Lasst euch auf sie ein und entdeckt die Welt mit Kinderaugen. Es ist erstaunlich wie schnell Kinder lernen, was sie sich alles merken, was sie uns nachmachen und nachsprechen und wie positiv und wunderbar sie unsere Welt mit Kinderaugen sehen. Da könnte sich so mancher Erwachsene/r eine Scheibe abschneiden. Nicht nur die Kinder profitieren von der gemeinsamen Zeit sondern die ganze Familie.

Das heißt natürlich nicht, dass man sich zuhause mit den Kindern einigelt, ganz im Gegenteil! Geht raus in die Natur und entdeckt sie oder kommt ins EKIFAZ und trifft andere Familien mit anderen Gewohnheiten, Tipps und Tricks, Weltanschauungen und natürlich anderen Kindern und Erwachsenen, die euch gut tun.

Wie unser Name schon sagt, liegt uns als **E** (Eltern) - **KI** (Kind) - **FA** (Familien) - **Z** (Zentrum) euer Wohl am Herzen. Wir möchten da sein für alle Familien! Mit unseren Räumlichkeiten geben wir euch Platz für Kreativität, Begegnung und Spiele. Unsere Veranstaltungen sollen Neugierde wecken, Weiterbildung ermöglichen, soziale Kontakte knüpfen und natürlich Spaß und Abwechslung in euren Alltag bringen. In den Spielgruppen genießen Babys, Krabbel- und Kleinkinder die Exklusivzeit mit ihren Bezugspersonen, ohne Ablenkungen wie Handy, Haushalt oder Arbeit. Das tut auch den Erwachsenen gut und fördert den Austausch mit Gleichgesinnten.

An dieser Stelle ein großes DANKE an alle freiwilligen HelferInnen und UnterstützerInnen des EKIFAZ ohne euch würde es diesen Verein nicht geben! Danke auch an die ÖVP und Bürgermeister Lukas Michlmayr für die Unterstützung bei der Raummiete.

Über weitere HelferInnen und Mitwirkende freuen wir uns jederzeit. Wenn du Interesse hast, uns mit einem Kurs/Angebot zu bereichern, eine Spielgruppe zu leiten oder bei Veranstaltungen mitzuhelfen, melde dich gerne bei uns! Natürlich sind wir auch für konstruktive Kritik und neue Ideen offen.

Wir, ein Team aus engagierten Menschen, freuen uns, Euch willkommen zu heißen und mit unserem Angebot zu begeistern!

Freundliche Grüße,

Doris Edelmayer

Obfrau, für das gesamte tatkräftige und verlässliche EKIFAZ-Team

Allgemeine Informationen

Anmeldung zu Veranstaltungen:

Für die Teilnahme an unseren Eltern-Kind-Spielgruppen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich. Sollten Ihr eine gebuchte Spielgruppe nicht besuchen können, gebt bitte ehest möglich vor Kursbeginn Bescheid, um keinen Platz zu blockieren.

Die Anmeldung zu den Spielgruppen ist ab dem 28.08.2024 bitte mit Angaben der folgenden Daten möglich: Kursnummer, Name, Geburtsdatum und Adresse des Kindes- wenn nicht anders angegeben, bevorzugt als SMS an die EKIFAZ Telefonnummer 0650/ 411 06 85 oder per Mail info@ekifaz.at

Die Anmeldung für Veranstaltungen kann, wenn nicht anders angegeben, ab Ausgabe des Programmheftes unter der EKIFAZ Telefonnummer 0650/ 411 06 85 erfolgen

Veranstaltungsorte:

Wenn nicht anders angegeben findet die Veranstaltung im EKIFAZ statt.

Bezahlung von Kursbeiträgen:

Der Kursbeitrag ist bei Veranstaltungsbeginn bei der jeweiligen Spielgruppenleiterin oder -leiter zu bezahlen. Der Kursbeitrag der jeweiligen Veranstaltung ist bei den Angeboten im Programmteil zu finden. Als Bonus für Familien mit mehreren Kindern bieten wir einen Spielgruppenspezialpreis an: 1 Kind zahlt, die Geschwister kommen gratis mit!

Allgemeine Öffnungszeiten:

In den Schulferien & an den Feiertagen ist das EKIFAZ geschlossen.

Organisatorisches:

Unsere Handynummer 0650/ 411 06 85 ist der einfachste Weg mit uns Kontakt aufzunehmen. Alle unsere Mitglieder arbeiten ehrenamtlich, daher sind wir nicht rund um die Uhr erreichbar!

Unser Büro ist Montag von 09:00 bis 11:00 Uhr besetzt.

Email: info@ekifaz.at

Internet: www.ekifaz.at

Facebook: [EKIFAZ Eltern-Kind-Familienzentrum Haag](#)

Post: EKIFAZ Eltern-Kind-Familienzentrum, Höllriglstraße 2, 3350 Stadt Haag

Kinder-Geburtstag feiern im EKIFAZ

Endlich ist der Geburtstag da!

Da ist es schön, viele Freunde einzuladen, Kuchen zu essen, Spiele spielen, laufen, hüpfen und springen,

Aber was tun, wenn die Wohnung dafür ungeeignet ist oder zu wenig Platz bietet?

Dann hast Du die Möglichkeit, die Räume des EKIFAZ auf Anfrage zu mieten und einer Party steht nichts mehr im Wege! Kosten: € 25,-/Nachmittag (besenrein verlassen)

Überblick Spielgruppen:

Unsere Eltern-Kind-Spielgruppen sind das „Herzstück“ unseres Eltern-Kind-Familienzentrums & finden jeweils wöchentlich in unseren großzügigen Räumlichkeiten statt.

In einer liebevollen Umgebung - begleitet im Schutz von Mama, Papa oder einer anderen vertrauten Bezugsperson - werden den Kindern erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen ermöglicht.

Auch Eltern finden hier Raum und Zeit, andere Familien kennen zu lernen und sich über aktuelle Themen auszutauschen.

Schau rein!

Was erwartet mich in der Eltern-Kind-Spielgruppe?

Unsere ausgebildeten Spielgruppenleiter/innen gestalten altersgerechte und abwechslungsreiche Gruppenstunden.

Je nach Situation und Bedürfnis der Kinder stehen einfache Lieder, Tänze, Knie-reiter-, Finger-, Massage- und Bewegungsspiele sowie ein umfangreiches Freispiel mit unterschiedlichen Materialien am Programm. Zwischendurch bieten wir den Kleinkindern die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Malen und Basteln zu sammeln. Bei der gemeinsamen Jause bleibt genug Zeit zum gegenseitigen Austausch.

Was brauche ich für die Eltern-Kind-Spielgruppe?

Bitte für die Kinder Hausschuhe & eine Jause mitnehmen.



Montag:

Mutter-Eltern-Beratung

Die Mutter-Eltern-Beratung findet jeden 1. Montag im Monat von 14:00 bis 15:30 Uhr statt.

Dieses Beratungsangebot des Landes NÖ ist kostenlos und ohne Anmeldung: Frau Dr. Bettina Hengst und Hebamme Frau Veronika Ratzberger beraten dich über die Entwicklung und Förderung deines Kindes, Ernährung (Stillen, Zufüttern, Beikost), Schlafen, Pflege, usw.

Außerdem wird dein Kind von der Hebamme abgewogen und abgemessen.

Frau Dr. Hengst untersucht die Kinder und berät in medizinischen Fragen.

Zwischendurch gibt es die Möglichkeit sich bei „Kaffee und Kuchen“ mit den anderen Mamas und Papas auszutauschen.

Die nächsten Termine:

- Montag, 02.09.2024
- Montag, 07.10.2024
- Montag, 04.11.2024
- Montag, 02.12.2024
- Montag, 13.01.2025
- Montag, 03.02.2025
- Montag, 03.03.2025
- Montag, 07.04.2025
- Montag, 05.05.2025
- Montag, 02.06.2025
- Montag, 07.07.2025



KROKO und die/der Zahngesundheitserzieher/in kommen am 07.10.2024 um 14:00 Uhr in die Mutter-Eltern-Beratung.



Dienstags:

Anmeldung
Spielgruppen ab
dem 28.08.2024

Eltern-Kind-Spielgruppe Krabbelzwerge/ Kurs Nr. 01

Alter: ab 18 Monate bis 24 Monate
Termin: wöchentlich, Di, 08:30 - 10:00 Uhr;
 beginnend am 01.10.2024
Kosten: 10 Einheiten zu € 80,-
Max. Anzahl: 8 Kinder in Begleitung
 eines Erwachsenen
Leiterin: Monika Forstmayr und Lisa
 Tempelmayr



Mittwochs:

Eltern-Kind-Spielgruppe Blumenkinder/ Kurs Nr. 02

Alter: ab 8 Monate bis 18 Monate
Termin: wöchentlich, Mi, 08:30 - 10:00 Uhr;
 beginnend am 02.10.2024
Kosten: 10 Einheiten zu € 80,-
Max. Anzahl: 8 Kinder in Begleitung eines
 Erwachsenen
Leiterin: Doris Edelmayer, EKIFAZ-Obfrau,
 Kindergarten- und Hortpäd., Spielgruppen-
 leiterin, 3-fache Mama

Eltern-Kind-Spielgruppe Musikzwerge/ Kurs Nr. 03

Alter: ab 18 Monate bis 24 Monate
Termin: wöchentlich, Mi, 10:15 - 11:45 Uhr;
 beginnend am 02.10.2024
Kosten: 10 Einheiten zu € 80,-
Max. Anzahl: 8 Kinder in Begleitung eines
 Erwachsenen
Leiterin: Doris Edelmayer, EKIFAZ-Obfrau,
 Kindergarten- und Hortpäd., Spielgruppen-
 leiterin, 3-fach Mama

Donnerstags:

Strampelbabys/ Kurs Nr. 04

Die Treffen bei den Strampelbabys richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen: wir werden uns über Themen austauschen, die euch gerade beschäftigen (Stillen, Beikost, Tragen, Entwicklung, Babymassage, ...). Außerdem wird die Eltern-Baby-Beziehung durch einfache Lieder, Reime, Massagen usw. gestärkt. In einer Pause bleibt genug Zeit, um neue Freundschaften zu knüpfen und sich auszutauschen!

Alter: 0-8 Monate

Termin: wöchentlich, Do, 08:30 - 10:00 Uhr; beginnend am 03.10.2024

Kosten: 10 Einheiten zu € 80,-

Max. Anzahl: 8 Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Leiterin: Doris Edelmayer, EKIFAZ-Obfrau, Kindergarten- und Hortpäd., Spielgruppenleiterin, 3-fache Mama



Eltern-Kind-Spielgruppe Glückskinder/ Kurs Nr. 05

Alter: ab 8 Monate (gem. Gruppe)

Termin: wöchentlich, Do, 10:15 - 11:45 Uhr; beginnend am 03.10.2024

Kosten: 10 Einheiten zu € 80,-

Max. Anzahl: 8 Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Leiterin: Doris Edelmayer, EKIFAZ-Obfrau, Kindergarten- und Hortpäd., Spielgruppenleiterin, 3-fache Mama

Offene Teamsitzung

Sei dabei und bringe dich ein mit deinen Ideen, kreativen Workshops oder als SpielgruppenleiterIn. Wir freuen uns über neue Gesichter.

Termin: 19.11.2024 um 20 Uhr im Ekifaz

Weiterbildungen rund ums Kind

Eltern-Kind-Frühstück

Ein offener Treff mit einer Hebamme und Expertinnen für Familien mit Babys und Kleinkinder (bis 3 Jahre) zu einem bestimmten Thema 1 x im Monat.

Termine: jeweils Freitag, 09.00-10.30 Uhr

Kosten: € 6,- /Person/Termin

Anmeldung: 0650/ 411 06 85



Wann	Was	Mit
20.09. 2024	Aromatherapie für Groß und Klein	Tanja König
18.10. 2024	Mentale Gesundheit von Eltern	Doris Schachner
08.11. 2024	Grenzen setzen - Sicherheit geben!	Doris Edelmayer
06.12. 2024	Nikolaus - Frühstück, gemeinsame Einstimmung auf Weihnachten. Der Nikolaus kommt.	Doris Edelmayer
31.01. 2025	Schlafen will gelernt sein!	Doris Edelmayer
21.02. 2025	Thema folgt	
28.03. 2025	TCM im Familienalltag	Sarah Hammelmüller
25.04. 2025	Thema folgt	

Geburtsvorbereitungskurs

In diesem Kurs kannst du das Vertrauen in deinen eigenen Körper, die Geburt und den Umgang mit dem Baby stärken.

Pack dir einen Rucksack mit Wertvollem (Hilfestellungen, Tipps) für die Zeit der Geburt, im Wochenbett, Elternschaft, Stillzeit durch verschiedene Körper-, Atem-, Entspannungs- und Paarübungen, Gespräche, Austausch und Informationen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Polster, warme Socken

Voraussetzung: 26. SSW

Kosten: € 160,- /Paar

Leitung: Veronika Ratzberger

Termine:

Kurs 1:

Freitag, 20.09., 18 – 21 Uhr (nur für Frauen)

Freitag, 27.09., 18 – 21 Uhr und

Samstag, 28.09., 09 – 12 und 13 – 16 Uhr
(für das Paar gemeinsam)

Kurs 2:

Freitag, 22.11., 18 – 21 Uhr (nur für Frauen)

Freitag, 29.11., 18 – 21 Uhr und

Samstag, 30.11., 09 – 12 und 13 – 16 Uhr
(für das Paar gemeinsam)

Kurs 3:

Freitag, 17.01., 18 – 21 Uhr (nur für Frauen)

Freitag, 24.01., 18 – 21 Uhr und

Samstag, 25.01., 09 – 12 und 13 – 16 Uhr
(für das Paar gemeinsam)

Anmeldung über haag.vhs-noe.at (Kategorie Gesundheit und Bewegung)

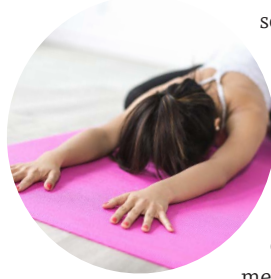
Weitere Info gerne unter 0681/10 76 41 65

Rückbildungsyoga mit Baby

Ziel ist es, den Beckenboden gezielt wieder ansteuern zu können, und ihn zu stärken.

Ebenso stärken wir unsere Mitte (Bauch- und Rückenmuskulatur)

sowie den Schulterbereich um nach der Schwangerschaft wieder die Stabilität der Muskulatur zu verbessern. Dein Baby kannst du dabei gerne mitnehmen.



Teilnahmebedingung:

frühester Start ist nach dem Wochenbett möglich (6-8 Wochen)

Termin: ab Montag, 16.09.2024, um 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr,

Dauer: 6 Einheiten à 1 Stunde

Kosten: € 85,-

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Decke für dein Baby

Leitung und Anmeldung: Kathrin Schimbäck, zert. Yogalehrerin, 3-fach Mama, 0699/ 10 32 05 95

Typgerechte Breikost

Ein jedes Baby is(s)t einzigartig! Im Workshop bekommst du all das Wissen an die Hand, wie du auf die individuellen Bedürfnisse deines Kindes in der Breikost eingehen kannst. Du lernst wie du mit der Breikost starten und diese Schritt für Schritt umsetzen kannst. Wissen rund um Mangelnährstoffe



und Do's und Dont's im ersten Lebensjahr machen den Workshop komplett. Das große Ziel: Dein Baby hat eine Freude an der Vielfalt der Lebensmittel und bekommt all die wichtigen Nährstoffe für ein gesundes Leben.

Termine: Samstag, 23.11.2024 / 11.01.2025 / 08.02.2025, jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr

Kosten: € 25,- pro Termin

Max. Anzahl: 8 Personen

Leitung: Sarah Hammelmüller, BA, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM und Stoffwechselltypexpertin (i.A.)

Infos und Anmeldung: 0676/637 00 54 und unter www.naturalbalance.at

Kinder-Tuina Massage

Kinder-Tuina ist eine sanfte und ausgleichende Massagetechnik aus der traditionell chinesischen Medizin (TCM). Sie ist sowohl für Babys als auch für Kinder bis zur Pubertät geeignet und kann die allgemeine Gesundheit und das Immunsystem stärken und die natürliche innere Balance deines Kindes fördern.

Termine: Fr, 27.09. /25.10. /15.11. /13.12. / 10.01.2025 / 07.02.2025 (1 Einheit = 50 Min, Termine zwischen 14 - 18 Uhr möglich)

Mitzubringen: Decke & bequeme Kleidung

Kosten: € 25,- pro Termin

Leitung: Sarah Hammelmüller, BA, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM und Stoffwechselltypexpertin (i.A.)

Infos und Anmeldung: 0676/637 00 54 und unter www.naturalbalance.at

Kinderartikel Nachmittags-Flohmarkt

Jeder kann mitmachen (außer gewerbliche Anbieter), alles kann angeboten werden. Kinder sind herzlich Willkommen! Wer vom Schauen & Feilschen hungrig geworden ist, kann sich an unserem Stand mit leckerem Kuchen & Kaffee stärken.

Termin: Freitag, 27.09.2024

Zeit: von 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Mostviertelhalle, Sportplatzstr. 4, Haag

Kosten für Aussteller: € 10,- Stand-/Tischgebühr

Auskunft und Anmeldung: ab 28.08.2024 via SMS unter Tel. Nr.: 0650/ 411 06 85

Tatü Tata-Eltern-Kind-Ausflug zur Feuerwehr

Welches Kind wollte nicht schon einmal in einem Feuerwehrauto sitzen? Wir besuchen gemeinsam die FF Stadt Haag und können uns vor Ort über die wichtigsten Aufgaben informieren.

Unsere kleinen und großen Gäste haben natürlich die Möglichkeit in einem Feuerwehrauto Platz zu nehmen.

Termin: Samstag, 21.09.2024

Zeit: von 09:30 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Feuerwehr Stadt Haag /Neues Sicherheitszentrum

Kosten: Freiwillige Spenden für die Feuerwehr

Anmeldung: Kerstin Williams unter 0660/ 590 37 90



Kinder Yoga



In dieser Einheit stehen Fantasie, Freude an der Bewegung und Entspannung im Vordergrund. Durch Lieder, Gedichte, Spiele und Geschichten werden die Asanas kennengelernt und gefestigt. Die Kinder können bei Atemübungen, Fantasiereisen, ... zur Ruhe kommen.

Alter: 5 bis 7 Jahre

Teilnehmerzahl: 8 Kinder

Termin: 10.10.2024, 17.10.2024, 24.10.2024, 07.11.2024, 14.11.2024, 21.11.2024 jeweils von 16:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 50,-

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Wasserflasche und bequeme Kleidung.

Kursleiterinnen: Maria Hammelmüller, Elementarpädagogin, Kinder-Yoga-Trainerin & Sonja Hammelmüller, Diplompädagogin für Volks-, Sonderschule und Sprachheilpädagogik, Kinder-Yoga-Trainerin

Anmeldung:

hammelmueeller.maria@gmail.com

Immunsystem stärken mit TCM

Die traditionell chinesische Medizin bietet uns einen wahren Wissensschatz, wenn es darum geht, das Immunsystem unserer Kinder zu stärken. Die beiden wirkungsvollsten Tools sind dabei die alltägliche Ernährung und Kinder-Tuina (trad. chin. Massage). Im Kurs lernst du, wie du deine Familie gesund und immunstark durch die kalte Jahreszeit begleiten kannst. Tipps und Tricks aus der TCM bei Erkältungen, Massageanleitungen, Rezepte und ganz viel Inspiration für die Umsetzung im Familienalltag.

Termin: Samstag, 21.09.2024 / 7.12.2024 jeweils von 9:00 - 11:00 Uhr

Kosten: € 25,- pro Termin

Max. Anzahl: 8 Personen

Leitung: Sarah Hammelmüller, BA, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM und Stoffwechselfachexpertin (i.A.)

Infos und Anmeldung: 0676/637 00 54 und unter www.naturalbalance.at

TCM im Familienalltag

Sind unsere Kinder in Balance, dann können sie sich gut entwickeln, sind gesund und ausgeglichen. Im Workshop lernst du die wirkungsvollsten Schritte aus der Welt der TCM-Ernährung und Kinder-Tuina (trad. chin. Massage), welche du in euren Familienalltag integrieren kannst. Inspirierendes Wissen, Routinen, Massageanleitungen, Rezepte und vieles mehr für euer Familienleben in Balance.

Termine: Samstag, 12.10.2024 / 25.01.2025 jeweils 9:00 - 11:00 Uhr

Kosten: € 25,- pro Termin

Max. Anzahl: 8 Personen

Leitung: Sarah Hammelmüller, BA, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM und Stoffwechselfachexpertin (i.A.)

Infos und Anmeldung: 0676/637 00 54 und unter www.naturalbalance.at

Ernährungsberatung nach TCM für Kinder und Erwachsene

In der traditionell chinesischen Medizin gehen wir davon aus, dass jeder Mensch mit einer natürlichen inneren Balance geboren wird. Mit der Zeit kann es sein, dass wir aus unserer Mitte geraten und das beeinflusst wiederum unsere Energie, Gesundheit,

Verdauung oder unseren Schlaf. In einer Ernährungsberatung-Einheit nach der traditionell chinesischen Medizin (TCM) gehen wir auf deine individuellen Themen ein und kommst schrittweise wieder in deine natürliche Balance.

Termine: Fr, 27.09. / 25.10. / 15.11. / 13.12. / 10.01.2025 / 07.02.2025 (1 Einheit = 50 Min, Termine zwischen 14 - 18 Uhr möglich)

Kosten: € 80,- pro Einheit

Leitung: Sarah Hammelmüller, BA, Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM und Stoffwechselfachexpertin (i.A.)

Infos und Anmeldung: 0676/637 00 54 und unter www.naturalbalance.at

Ätherische Öle für dich und deine Familie

Ätherische Öle sind Superman und Wonderwoman und gleichzeitig Sandmanns bestes Werkzeug. Sie sind Wegbegleiter. Du kannst sie für emotionale Themen und als Hausapotheke nutzen. An diesem Vormittag erkläre und zeige ich dir wie vielfältig naturreine ätherische Öle sind. Welche Kraft die Natur uns damit schenkt, die Anwendungsmöglichkeiten und vor allem wie du sie am besten für dich, deine Kinder und deiner Familie einsetzen kannst. Ich verwende die Öle der Firma Young Living.



Termin: Samstag, 28.09.2024

Zeit: von 9:00 bis 11:00 Uhr

Kosten: € 10,- (inkl. Unterlagen & eigenen Do-It-Yourself Roll On zum mitnehmen)

Leitung: Bianka Riener, Ärztlich geprüfte Aromatologin

Anmeldung: unter 0660/ 887 90 00

Yogakurs für Oma und Opa

Für uns „ältere Semester“ ist es ganz besonders wichtig, sich regelmäßig körperlich zu betätigen um ganz lange beweglich, fit und gesund zu bleiben. Yoga am/mit dem Sessel zu üben, ist eine perfekte Möglichkeit sich zu dehnen und in Bewegung zu bleiben/kommen.

Die Muskeln werden gelockert, die Durchblutung verbessert, Kraft aufgebaut und Stress abgebaut. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Kursinhalte sind Kraft- und Dehnübungen am/mit dem Sessel, Atemübungen und Entspannung mit Musik, einer Fantasiegeschichte, progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte & Hanteln falls vorhanden, Trinkflasche

Kursdauer: 5 x 1 Std.15 Min. von 9.00 Uhr bis 10.15 Uhr

Kurstermine: Montags, 04.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11./ 02.12.2024

Kosten: € 65,-

Kontakt und Anmeldung: Mag. Monika Schimbäck, zertifizierte Yogalehrerin (Hatha-, Yin-, Gesundheits- & Senioren yoga) Tel.Nr.: 0650/ 668 14 42 e-mail: firma_schimbaeck@gmx.at

Klang – Meditationsabend „Loslassen, Erdung & Innere Ruhe“

Zur Ruhe und zu sich selbst kommen ist das Ziel der Klangmeditation. Lass Dich vom Alltag entführen. Begleitet von sphärischen Klängen kannst Du Entspannen, Loslassen und Energie tanken!

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte; Nähere Infos bei der Anmeldung!

Tag u. Zeit: Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr

Termine: 23.10./ 06.11./ 27.11./ 11.12.2024 (einzeln buchbar!)

Kosten: € 15,- pro Person & Abend

Anmeldung: Rita Brunnmair, Dipl. LebensKlang-Energetikerin, Tel: 0699/ 817 54 418



Geführte Meditation mit Klangschalen & anderen Klanginstrumenten

Weihnachts-Fotoshooting

Am 16.11.2024, um 09:00 Uhr kommt Daniela Adelberger-Schörghuber zu uns ins EKIFAZ, um schöne Bilder von euren kleinen Lieblingen zu machen. Wir freuen uns auf ein weihnachtliches Shooting mit viel Spaß und magischen Augenblicken.

Termin: 16.11.2024 von 09:00 bis 14:00 Uhr

Kosten: 3 Fotos (nur Kinder) digital 35€
5 Fotos (inkl. 1 Familienfoto) digital 55€

Anmeldung: Montags von 09:00 - 11:00 Uhr unter 0650/411 06 85 oder per SMS/WhatsApp

Anmeldestart: Mo, 07.10.2024

Weihnachtliche Bastelwerkstatt im EKIFAZ

Kreativer und besinnlicher Bastelnachmittag zum Thema Weihnachten, mit verschiedenen Angeboten, sodass für jede/n etwas dabei ist. Die Kunstwerke dürfen anschließend natürlich zum Verschenken, oder als Deko für Zuhause mitgenommen werden. (für Kinder von 4- 10 Jahren, ohne Eltern)

Termin: Di., 10.12.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: € 10,- (inkl. Material)

Leiterin: Doris Edelmayer, Kindergarten- und Hortpäd., Spielgruppenleiterin, Mama von 3 Kindern

Familienfasching

Feiern wir gemeinsam Fasching!
Alle kommen verkleidet, juhu!

Der Familienfasching findet wie gehabt am Faschingssonntag, **02.03.2025 von 14:00 bis 17:00 Uhr** statt und wird gemeinsam mit dem Elternverein der VS Haag organisiert! Ein herzliches Danke für die gute Zusammenarbeit!

Sollten sich noch weitere Helfer, Sponsoren und andere Faschingsnarren mit guten Ideen finden, bitte meldet euch unter info@ekifaz.at oder 0650/ 411 06 85

Wir freuen uns über jede helfende Hand, bei dieser großen Veranstaltung, je mehr dabei sind, desto lustiger wird's!!!

Unser Team



Jeanette Pieringer
Schriftführerin



Doris Edelmayer
Obfrau



Birgit Leithinger
Kassierin



Carola Radovan
Obfrau Stellvertreterin



Kerstin Williams,
Schriftführerin
Stellvertreterin



Julia Eller-Gelb
Kassierin
Stellvertreterin

Weitere Infos findet ihr auf unserer Website www.ekifaz.at

Auf Facebook und Instagram erhaltet ihr tolle Einblicke in unsere Spielgruppen, Tipps und Tricks für den Alltag mit Kids und Liedern, Spiel- und Bastelideen für zuhause!

Unsere Sponsoren



© 2024

Fotos Team & Spielgruppen: Daniela Adelberger, www.adelberger-d.at

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!