

Unser aktuelles Programm ist auf der Homepage der Marktgemeinde Lauterach [www.lauterach.at](http://www.lauterach.at) ersichtlich. Eingang befindet sich links hinten nach dem Ausstellungssaal – Eingang durch den Torbogen – durch den Innenhof – Eingang Alte Seifenfabrik, Bahnhofstraße 3, 1. Stock, 6923 Lauterach

Team Sarah Hörmann, Lisa Iseler, Myriam Iseler, Marianne Lang, Hanan Raad, Andrea Rüdiger, Bianca Schmedler

Leitung Loos Manuela T 0664/5115497, manuela.loos@lauterach.at  
infantibus.jimdofree.com

An- und Abmeldebedingungen  
Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung bitten wir Sie um termingerechte (mind. 2 Tage vorher) teils- oder schriftliche Absage. Sollte die Höhe des Kursbeitrages ein Hindernis sein, gewähren wir einen Preisnachlass. Bitte wenden Sie sich an unsere Leitung Manuela Loos.

Finanzierung  
Subventionen der Marktgemeinde Lauterach, dem Familienreferat und der Vbg Landesregierung  
„Vorarlberg-Familie“ und „Kinder in die Mitte“



INFANTIBUS steht für ...

RESPEKT - VIELFALT - GEMEINSAMKEIT - NATUR

Infantibus ist eine eigenständige Initiative. Wir arbeiten mit dem Sozial- und Familienreferat der Marktgemeinde Lauterach, der Vorarlberger Landesregierung und mit allen Gruppen, die Familienarbeit leisten, zusammen.

Wir freuen uns,

Ihnen unser neues Programm für Herbst-Winter 2022/23 zu präsentieren. Wir wünschen viel Freude beim Lesen, Stöbern und Entdecken.

Herzliche Grüße,  
Manuela Loos und Team

PROGRAMM HERBST-WINTER 2022/23

# INFANTIBUS

Treffpunkt für Menschen von 0 bis 99 Jahren in Lauterach

# HERBST-WINTER-PROGRAMM 2022/23

*„Als Mensch sind wir alle gleich. Um eine bessere Welt zu kreieren, neigen wir jedoch dazu mit dem Finger auf andere zu zeigen und zu sagen, dass sie dieses oder jenes tun müssen. Dabei beginnt Veränderung bei uns selbst. Wenn sich jemand verändert, wird das andere beeinflussen und so verändert sich die Welt.“*

Dalai Lama

OFFENE TREFFPUNKTE FÜR ELTERN – werden neu konzipiert. Aktuelle Infos auf unserer Website [infantibus.jimdofree.com](http://infantibus.jimdofree.com) oder im LauterachFenster

## KASPERLTHEATER – AB 3 JAHREN

Jeweils Mi ab 28.09. **TRI TRA TRALLALA... DER KASPERL DER IST WIEDER DA**  
Der Kasperl und seine vielen Freunde sind endlich wieder bei uns zu Besuch. Gemeinsam werden wir in die kunterbunte Kasperlwelt eintauchen. Freu dich auf die lustigen, spannenden und berührenden Geschichten.  
Zeit: 15 Uhr, Einlass jeweils um 14.50 Uhr  
Termine: 28.09.+19.10.+16.11.+07.12.  
Kosten: € 2,- für Menschen ab 3 Jahren  
Anmeldung: Manuela Loos T 0664/5115497

## SEPTEMBER VERANSTALTUNGEN

Jeweils Mo 12.09. 17.30–19 Uhr kostenlos ab 19.09.	<b>DIE BESONDERE ENKEL/GROSSELTERN BEZIEHUNG</b> Dies ist ein offener Treffpunkt für Großeltern, in dem wir uns über spannende Themen (aus dem Alltag mit den Enkelkindern und Eltern), mit viel Humor austauschen können. Da nicht die Erziehung im Vordergrund steht, lässt sich zu Enkeln oft eine gelassener Beziehung aufbauen. Die Großeltern können durch ihren Erfahrungsschatz, Zeitressourcen und Gelassenheit die Eltern in ihrem Alltag entlasten und von den Kindern lernen, die Welt wieder mit Kinderaugen neu zu entdecken.	Zeit: 17.30–19 Uhr Block 1: 19.+26.09./03.10. Block 2: 10.+17.+24.10. Kosten: € 10,-/Abend Leitung: Brigitte Fetz, Dipl. Lebensberaterin T 0699/17082145 brigittefetz58@gmail.com
Jeweils Di ab 13.09.	<b>PRÄZISES KRAFTTRAINING – für Männer und Frauen</b> Bei diesem Krafttraining wird vor allem die Tiefenmuskulatur des gesamten Rumpfes (Becken, Hüfte, unterer Rücken und Bauch) gestärkt. Die effektiven und präzisen Übungen bringen mehr Kraft für viele Alltagstätigkeiten, mehr Beweglichkeit sowie Ausdauer für alle Sportarten und eine aufrechte Haltung. Auch bestens geeignet für Mütter als Rückbildung (frühestens 6 Wochen nach der Geburt). Max. 10 Teilnehmer:innen, dies ermöglicht eine genaue und sehr effiziente Anleitung. <b>Mitzubringen:</b> Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung	Zeit: 19–20 Uhr Fortgeschrittene Zeit: 20.10–21.10 Uhr Anfänger Termine: ab 13.09. - 20.12. Kosten: € 150,-/11 Einheiten Leitung: Claudia Scharmann Anmeldung: Manuela Loos T 0664/5115497
Jeweils Fr ab 16.09.	<b>YOGA am Freitagabend – Der perfekte Wochenklang</b> Langsam und entschleunigt dehnen und kräftigen wir den Körper, damit Ruhe und Entspannung sich innerlich ausbreiten können. Neben der reinen Asana-Praxis, den Yoga-Haltungen, sind auch Atemübungen und Meditation Bestandteil der Übungspraxis. Im Anusara® Yoga geht es nicht darum, die perfekte äußere Form zu finden, sondern sich im eigenen inneren Raum pudelwohl zu fühlen. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. <b>Mitzubringen:</b> Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung	Zeit: 18–19.30 Uhr Termine: 16.09.2022–10.02.2023 Kosten: € 317,90/17 Einheiten, € 198,-/10er-Abo Leitung/Anmeldung: Jeanette Lausen Yogalehrerin, Meditationslehrerin T 0664/1744790 jeanette@jela-yoga.com
Infoabend Mi 21.09. Beginn 20 Uhr Gruppentermine Jeweils Fr ab 23.09.	<b>ENTDECKUNGSRAUM – für Kinder von 0 bis 3 Jahren</b> Im Entdeckungsraum kannst du deinem Kind wertvolle Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit schenken. Du hast die Möglichkeit in Ruhe anzukommen und dein Kind in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen und wertzuschätzen. Wir treffen uns in einer Gruppe bis zu 10 Kinder, der Raum ist altersgerecht vorbereitet und die Eltern sitzen entspannt am Rand. Hier kannst du SEIN, ohne Druck und Ansprüche von außen. Erlebe, wie sich dein Kind bewegt, entfaltet, die Umgebung erkundet und frei spielt, in achtsamer Begleitung von Monika und Angelika.	Zeit: 8.45–10 Uhr und 10.30–11.45 Uhr Termine: 23.09.–02.12. Elternabende: 12.10. und 09.11. jeweils 20 Uhr Kosten: € 210,-/10 Einheiten und 2 Elternabende Leitung/Anmeldung: Mag. Monika Meier T 0650/7666452 Mag. Angelika Watzenegger-Grabher T 0650/7712060

SEPTEMBER VERANSTALTUNGEN		
22.09. Schnupperstunde kostenlos  Jeweils Do ab 29.09.	<b>GEDANKEN LOSLASSEN, ZUR RUHE KOMMEN UND WOHLFÜHLEN</b> Mit sehr einfachen und sanften Körperübungen aus Qi Gong, Yoga und dem Achtsamkeitstraining erleben wir unseren Körper als eine Quelle des Wohlbefindens. Wir treten aus dem Alltag heraus und begeben uns in eine Oase der Ruhe. Dabei hilft uns das bewusste Atmen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Es ist eine Zeit, die nur Dir gehört, wo alle Sorgen und Anforderungen einmal draußen bleiben dürfen. Gönn Dir diese Auszeit, auf die Du dich jedes Mal freuen kannst. <b>Mitzubringen:</b> Fitnessmatte oder Decke, bequeme Kleidung	<b>Zeit:</b> 16–17 Uhr <b>Termine:</b> 29.09./06.+13.+20.10./3.+10.+17.+24.11. <b>Kosten:</b> € 88,-/8 Einheiten <b>Leitung/Anmeldung:</b> Sabine Hermann Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin T 0650/5953700 hermannsabine@gmx.at
Jeweils Do ab 22.09	<b>ACHTSAMKEITSTRAINING &amp; YOGA</b> Es geht darum, jeden Augenblick bewusst im Körper zu sein, und dabei die auftretenden Empfindungen und den Atem offen, wertfrei und annehmend zu beobachten. Die achtsamen Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Yoga Nidra Entspannung und Meditation helfen uns, mit uns selbst in Beziehung zu kommen und das Heilsame und Gute in uns wahrzunehmen. <b>Mitzubringen:</b> Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung	<b>Zeit:</b> 18.30–20 Uhr <b>1. Kurs:</b> 22.+29.09./06.+13.+20.+27.10. <b>2. Kurs:</b> 10.+17.+24.11./01.+15.12. <b>Kosten:</b> € 80,-/5 Einheiten, € 96,-/6 Einheiten <b>Leitung/Anmeldung:</b> Gabriele Längle-Mathis T 0670/5081229 gabi.laengle-mathis@aon.at
Samstag 24.09.	<b>WICKELN MIT STOFFWINDELN</b> Für (werdende) Eltern und Großeltern, Hebammen, Tagesmütter und Betreuungspersonen die Eltern, Babys und Kleinkinder in den Anfängen begleiten. Wir schauen uns die unterschiedlichen Systeme und Materialien an. Ihr bekommt Tipps für den Alltag mit Stoffwindeln und wir sprechen über Aspekte wie: Umweltschutz, Ressourcenschonung, Kostenersparnis, Hautfreundlichkeit, Vorteile für die Entwicklung sowie über Arbeits- und Zeitaufwand.	<b>Zeit:</b> 14–16.30 Uhr <b>Kosten:</b> € 25,-/Teilnehmer:in bzw. Elternpaar <b>Leitung:</b> Stephanie Lau zertifizierte Stoffwindelberaterin <b>Anmeldung</b> bis spätestens 21.09. T 0681/81850731 stephanie.r.lau@outlook.com
Jeweils Freitag ab 30.09.	<b>FAMILIENYOGA – Alle Menschen, egal welchen Alters und Herkunft sind herzlich willkommen</b> <b>30.09. Alle meine Tiere</b> – wir begegnen wilden, zahmen, spannenden, fliegenden, kriechenden und magischen Tieren und Tiger, reiten auf Elefanten und haben einfach eine feine, lustige gemeinsame Zeit. <b>11.11. Zirkus – Manege frei</b> – wir verwandeln uns in Zauberer/Zauberin, Trapezkünstler:in, bestaunen Löwen und Tiger, reiten auf Elefanten und haben einfach eine feine, lustige gemeinsame Zeit. <b>13.01.2023 Reise in den Dschungel</b> – wir fliegen mit dem Zauberteppich weit weg und begegnen dabei lustigen Tieren und seltsamen Pflanzen um dann mit vielen bunten Eindrücken, sanft wie ein Schmetterling in Lauterach zu landen.	<b>Zeit:</b> 14.30–16.30 Uhr <b>Termine:</b> 30.09.+11.11.+13.01.2023 <b>Kosten:</b> 5,-/Person <b>Leitung/Anmeldung:</b> Brigitte Wurzenrainer <b>Anmeldung:</b> Manuela Loos T 0664/5115497
OKTOBER VERANSTALTUNGEN		
Jeweils Samstag ab 01.10.	<b>SELBSTBESTIMMTE, FREUDVOLLE GEBURT – eine Workshopreihe der besonderen Art</b> Wie finde ich zurück zu meiner Intuition und meiner urweiblichen Fähigkeit zu gebären? Wie kann ich meine Geburt selbstbestimmt gestalten? Du bereitest dich, unterstützt durch verbundene Frauenkraft, Yoga, Atem- und Visualisierungsübungen, sowie durch die fachlichen Inputs von Brigitte Wurzenrainer (Yogalehrerin inkl. Pre- und Postnatal) und Ulla Steiner (Hebamme) auf eine selbstbestimmte und freudvolle Geburtsreise vor. Abgerundet wird diese Workshopreihe durch ein Babybauch-Fotoshooting mit der professionellen Fotografin Silvia Natter. Willkommen sind alle Schwangeren die sich auf die Geburt vorbereiten möchten. Max. 8 Frauen. <b>Mitzubringen:</b> Yogamatte und Decke	<b>Zeit:</b> 9–12 Uhr <b>Termine:</b> 01.+08.+22.10./05.11. <b>Kosten:</b> € 255,- <b>Leitung/Anmeldung:</b> Brigitte Wurzenrainer T 0676/4490884 brigitte_w@gmx.at
Jeweils Freitag ab 14.10.	<b>FRAUENKRAFTKREIS</b> Die vielfältigen Angebote im FrauenKraftKreis sind eine Einladung an dich, dir eine feine Auszeit vom Alltag zu gönnen, um Kraft zu schöpfen, deine Lebenslust zu stärken, deine Seele zu nähren und deinem Leben Tiefe zu geben, in dem Wissen, dass FrauSein wunderbar ist. Es erwartet dich eine kunterbunte Mischung. Bring gerne eine kleine Leckerei und ein offenes Herz zum gemeinsamen Beisammensein mit.	<b>Zeit:</b> 14–17 Uhr <b>Termine:</b> 14.10.+04.11.+02.12.+20.01.+03.02.2023 <b>Kosten:</b> kostenlos <b>Leitung/Anmeldung:</b> Brigitte Wurzenrainer T 05574/6802-14 brigitte.wurzenrainer@lauterach.at
Samstag 15.10.	<b>BABYFREUNDLICHE &amp; BABYGELEITETE BEIKOST – mit oder ohne Brei.</b> Um den 5. bis 7. Lebensmonat beginnt eine neue, aufregende Zeit mit einem Baby – die Beikostzeit. Da kommen viele Fragen auf und Eltern sehen sich mit einem Dschungel aus unterschiedlichen, teils widersprüchlichen Informationen und Ratschlägen, Geboten und Verboten konfrontiert. Wann und womit sollen wir beginnen? Ist das Breibaukasten-System unser Weg, oder vielleicht BLW? Was ist überhaupt BLW? Worauf müssten wir achten? Was kann ein Baby essen? Was ist nicht geeignet? Und wie viel Beikost braucht es? Dieser Vortrag soll euch helfen, dieser Zeit entspannt entgegenzusehen und den für eure Familie passenden Weg zu finden.	<b>Zeit:</b> 14–16 Uhr <b>Kosten:</b> € 15,-/Teilnehmer:in bzw. Elternpaar <b>Leitung/Anmeldung:</b> Stephanie Lau Bis spätestens 12.10. T 0681/81850731 stephanie.r.lau@outlook.com
Freitag ab 28.10.	<b>FASTEN- UND ACHTSAMKEITSWOCHE IM ALLTAG</b> Freiwillig für eine bestimmte Zeit auf feste Nahrung zu verzichten ermöglicht es, sich körperlich und geistig eine Auszeit zu nehmen und auf das Wesentliche zu besinnen. Fasten nach Buchinger/Lützner unterstützt Regenerations- und Regulationsprozesse. Wir fasten in der Gruppe und treffen uns täglich, um die Fastensuppe einzunehmen, uns auszutauschen und Meditationen und achtsame Körperübungen zu praktizieren. Dabei ist die Woche so konzipiert, dass auch Berufstätige teilnehmen können. Vorab findet ein persönliches Gespräch statt, Unterlagen zur Information und Vorbereitung werden zur Verfügung gestellt. Für weitere Informationen: www.praesent-sein.at	<b>Tägliche Treffen von 19–21 Uhr</b> <b>Online Morgen-Meditation 7–7.30 Uhr (optional)</b> <b>Termine:</b> 28.10.–04.11. <b>Kosten:</b> € 215,- <b>Leitung/Anmeldung:</b> Birgit Kubelka Diätologin, Fastenleiterin, Achtsamkeitslehrerin T 0680/3224512 info@praesent-sein.at
NOVEMBER VERANSTALTUNGEN		
Mittwoch 16.11.	<b>RÄUCHERN – KRÄUTERATEM</b> Räuchern ist altes Brauchtum und wird vielerorts wieder gepflegt. Unsere Heilpflanzen können die Atemluft mit heilkräftigen Aerosolen anreichern, Baumharz in der Räucherschale wirkt desinfizierend. Wir kreieren eine Räuchermischung zum mit nach Hause nehmen.	<b>Zeit:</b> 18.30–20 Uhr <b>Kosten:</b> € 14,- zzgl. € 2,- Materialkosten <b>Leitung:</b> Ingeborg Sponsel, Gärtnerin Heilpflanzenfrau <b>Anmeldung:</b> Manuela Loos T 0664/5115497
Samstag 19.11.	<b>ENTSPANNT ESSEN mit Kleinkindern – am Familientisch</b> Tipps und Tricks für das Essen mit Kindern nach dem ersten Geburtstag. Ernährung nach der Beikostzeit. Das gemeinsame Essen sollte etwas sein, worauf sich alle freuen – zumindest an den meisten Tagen. Bei vielen entsteht jedoch schon beim Gedanken daran Stress oder Verunsicherung und vielleicht gibt es sogar regelmäßig Streit und Diskussionen bei Tisch und generell rundum das Thema Essen. Bei diesem Vortrag besprechen wir, wie Entspannung, Zufriedenheit und Freude am Familientisch einkehren können.	<b>Zeit:</b> 14–16 Uhr <b>Kosten:</b> € 15,-/Teilnehmer:in bzw. Elternpaar <b>Leitung/Anmeldung:</b> Stephanie Lau Bis spätestens 16.11.2022 T 0681/81850731 stephanie.r.lau@outlook.com
DEZEMBER VERANSTALTUNGEN		
Mittwoch 14.12.	<b>YOGA UND MANTRENSINGEN</b> Wir praktizieren gemeinsam sanftes Yoga und singen in Begleitung des Harmoniums, Mantren für den Frieden. Du bist genau so richtig wie du bist – es sind keine Sing- oder Yogakenntnisse notwendig.	<b>Zeit:</b> 17–19 Uhr <b>Kosten:</b> € 25,- <b>Leitung/Anmeldung:</b> Brigitte Wurzenrainer und Claudia Sturn-Knall T 0676/4490884 brigitte_w@gmx.at
JÄNNER 2023 VERANSTALTUNGEN		
Samstag 07.01.	<b>DETOX YOGA Workshop</b> Drehhaltungen im Yoga aktivieren Leber- und Nierenmeridian und helfen somit unserem Körper zu entschlacken und zu entgiften. Twists helfen uns, die Verdauung zu fördern und den Stoffwechsel anzukurbeln. Dies ist auch eine Einladung auf seelischer Ebene zu entgiften und zu überprüfen welche Gedanken sind mir selbst nicht wohlgesonnen und welche Glaubenssätze blockieren mich in meinem Alltag? Dieser Workshop ist eine Einladung die Energiereserven wieder aufzufüllen und mit Leichtigkeit und Freude den Aufgaben des Lebens zu begegnen. <b>Mitzubringen:</b> Yogamatte und Decke	<b>Zeit:</b> 9–11 Uhr <b>Kosten:</b> € 25,- <b>Leitung/Anmeldung:</b> Brigitte Wurzenrainer T 0676/4490884 brigitte_w@gmx.at
Samstag 21.01.	<b>„SWEETS FOR MY SWEET“</b> Ein Vortrag zu Süßigkeiten, Zucker, Zuckeraustausch-, Zuckersatz- und Süßstoffen in der Kleinkinderernährung. Wir werden uns anschauen, was diese Substanzen sind und wie sie in unserem Körper wirken. Es wird außerdem darum gehen, wie wir den Umgang mit Zucker normalisieren und gesund gestalten können. Ist (zumindest gelegentlich) unlimitierter Zugang zu Süßigkeiten sinnvoll? Gibt es wirklich gesunde Alternativen? Wir werden auch einen Blick auf die Tricks der Nahrungsmittelhersteller werfen, was oft hinter der Bewerbung von Produkten als „zuckerfrei“, „zuckerarm“ oder „zuckerreduziert“ steckt.	<b>Zeit:</b> 14–16 Uhr <b>Kosten:</b> € 15,-/Teilnehmer:in bzw. Elternpaar <b>Leitung/Anmeldung:</b> Stephanie Lau Bis spätestens 18.01.2023 T 0681/81850731 stephanie.r.lau@outlook.com
FEBRUAR 2023 VERANSTALTUNGEN		
Infoabend Mi 01.02 Beginn 20 Uhr	<b>ENTDECKUNGSRaum – für Kinder von 0–3 Jahren</b> Im Entdeckungsraum kannst du deinem Kind wertvolle Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit schenken. Du hast die Möglichkeit in Ruhe anzukommen und dein Kind in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen und wertzuschätzen. Wir treffen uns in einer Gruppe bis zu 10 Kinder, der Raum ist altersgerecht vorbereitet und die Eltern sitzen entspannt am Rand. Hier kannst du SEIN, ohne Druck und Ansprüche von außen. Erlebe, wie sich dein Kind bewegt, entfaltet, die Umgebung erkundet und freispielt, in achtsamer Begleitung von Monika und Angelika.	<b>Zeit:</b> 8.45–10 Uhr und 10.30–11.45 Uhr <b>Termine:</b> 03.02.–05.05. <b>Elternabende:</b> 22.02. und 22.03. jeweils 20 Uhr <b>Kosten:</b> € 210,-/10 Einheiten und 2 Elternabende <b>Leitung/Anmeldung:</b> Mag. Monika Meier T 0650/7666452, Mag. Angelika Watzenegger-Grabher T 0650/7712060
Gruppentermine Jeweils Fr ab 03.02.		
Samstag 04.02.	<b>THAI YOGA MASSAGE – Workshop</b> Liebevolles, achtsames Berühren und Berühren lassen – die Hände als Verlängerung der Herzensenergie führen lassen – tiefe Entspannung erleben und schenken. Akkupressurpunkte werden aktiviert, Körpermeridiane ausgeglichen, Massage- und Passivogatechniken ausprobiert. Keine Vorkenntnisse nötig – du kannst dich gerne auch alleine anmelden – es werden sich die Partner:innen finden. <b>Mitzubringen:</b> Yogamatte, Decke	<b>Zeit:</b> 9–11 Uhr <b>Kosten:</b> € 28,- <b>Leitung/Anmeldung:</b> Brigitte Wurzenrainer T 0676/4490884 brigitte_w@gmx.at