



# Infantibus

April 2024

jeden  
**DI**

## Familienfrühstück

**Wann:** jeden Di, 2., 9., 16., 23., 30.4., 9:00–11:00 Uhr

**Kosten:** 5 € pro Familie

Keine Anmeldung erforderlich.

Unser Familienfrühstück bietet eine wunderbare Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen und neue Familien kennenzulernen.

Komm einfach vorbei und genieße das Frühstück. Es gibt sogar eine Spielecke für die Kleinsten. Wir freuen uns darauf, dich willkommen zu heißen. Genieße das Essen und die gemeinsame Zeit!

**Highlight:** Am 9.4. wird Birgit Kubelka, Diätologin und Achtsamkeitslehrerin, bei uns sein, um Fragen zu beantworten und Tipps zum Thema Kinderernährung zu geben.



jeden  
**DI**

## Präzises Krafttraining

Männer und Frauen

**Wann:** jeden Di, 2., 9., 16., 23., 30.4., 18:00–19:00 Uhr und 19:10–20:10 Uhr

**Kosten:** 150 €/11 Einheiten

**Leitung/Anmeldung:** Claudia Scharmann T 0664 3022743

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).



jeden  
**DO**

## Yoga & Achtsamkeitstraining

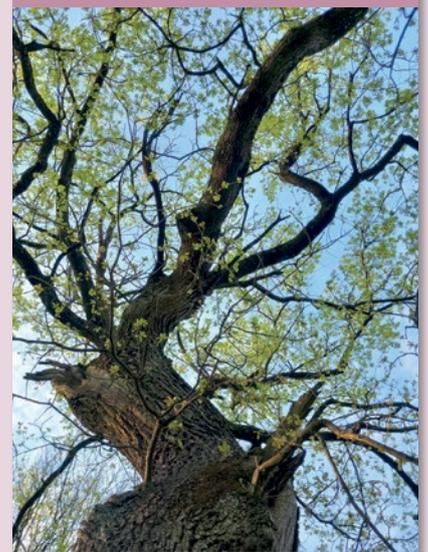
**Wann:** jeden Do, 4., 11., 18., 25.4., 18:30–20:00 Uhr

**Kosten:** 195 €/13 Einheiten, 160 €/10 Einheiten, 17 €/Einzelbuchung

**Leitung/Anmeldung:** Gabriele Längle-Mathis T 0670 5081229, gabi.laengle-mathis@aon.at

Mit Hilfe von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Yoga Nidra (tiefe Entspannung) sowie Meditation, werden Körper und Geist entspannt und ruhig. Diese dynamische Stille zu entwickeln und wahrzunehmen ist eines der Hauptziele im Yoga.

Es ist jederzeit möglich, in die Kurse einzusteigen.



jeden  
DO

## Gedanken loslassen, zur Ruhe kommen und wohlfühlen

**Wann:** jeden Do, 4., 11., 18.,  
25.4., 16:00–17:00 Uhr

**Nächster Kursstart:** 4.4.

**Kosten:** 88 €/8 Einheiten

**Leitung/Anmeldung:** Sabine  
Hermann T0650 5953700  
hermannsabine@gmx.at

Mit sehr einfachen und sanften Körperübungen aus Qi Gong 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. Es ist eine Zeit, die nur dir gehört, wo alle Sorgen und Anforderungen einmal draußen bleiben dürfen. Diese Stunde ist wohltuend für alle, die offen sind für Entschleunigung, Einkehr und Entspannung.



jeden  
FR

## Yoga am Freitagabend

Der perfekte  
Wochenausklang

**Wann:** jeden Fr, 5., 12., 19.,  
26.4., 18:00–19:30 Uhr

**Kosten:** 198 €/10er-Abo

**Leitung/Anmeldung:** Jeanette  
Lausen, T 0664 1744790

Wir kräftigen und dehnen den Körper, damit sich innerlich Ruhe und Entspannung ausbreiten können. Der Impuls am Anfang jeder Yogastunde hilft, die Gedanken weg vom Alltag zu bringen. Den Fokus halten wir über dem Atem. Die Asana-Praxis (Körperübungen) schenken dir mehr Beweglichkeit und Flexibilität. Die Atemübungen die wir teilweise machen, beruhigen deinen Geist. Im Anusara-Yoga geht es nicht darum, die perfekte äußere Form zu finden, sondern sich im eigenen Körper pudelwohl zu fühlen. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.



MI  
17

## Kasperltheater

**Wann:** 15:00 Uhr (Einlass ab  
14:50 Uhr)

**Wo:** Vereinshaus (Hofsteigstr. 5)

**Einlass:** ab 3 Jahren

**Kosten:** 3 € pro Person, Kasperle-  
Sammelpass – jeder sechste  
Eintritt ist frei. Erhältlich an der  
Kassa.

Keine Anmeldung erforderlich.

Gretl feiert Geburtstag! Von der leckeren Geburtstagserdbeertorte kann sie nicht genug bekommen. Nun hat sie starke Bauchschmerzen. Da hilft nur eines – die Furzelwurzel. Doch diese wächst im Hexenwald, über den Hexe Donnerknall wacht.

Werden Kasperl und Seppl es schaffen die Furzelwurzel zu holen?



jeden  
FR

## Entdeckungsraum Für Säuglinge und Kleinkinder

**Einführungsabend:** Mi, 3.4.  
Anmeldung erforderlich.

**Wann:** jeden Fr (vormittags,  
genauere Termine auf der Infanti-  
bus-Webseite)

**Kosten:** 220 €/10 Einheiten und  
2x Elternzeit

**Anmeldung:** Anmeldung für April  
bis Juni bereits möglich:  
unser\_entdeckungsraum@gmx.at

### Du suchst eine Eltern-Kind-Gruppe?

Du möchtest ein bisschen mehr  
als nur eine Spielgruppe für dein  
Kind? Du suchst hin und wieder  
Anregungen für eure

Eltern-Kind-Beziehung?  
Dann bist du hier goldrichtig.

Im Entdeckungsraum kann dein  
Kind in der vorbereiteten Umge-  
bung selbst tätig sein und das aus-  
probieren, wofür es sich gerade  
interessiert ohne von uns anwe-  
senden Erwachsenen angeleitet,  
gedrängt oder bewertet zu wer-  
den. Mama oder Papa sind eingela-  
den, aufmerksam da zu sein. Keine  
Arbeit stört, kein Smartphone und  
auch sonst gibt es nichts zu erlei-  
digen. Die Begleiterinnen Monika  
und Angelika unterstützen und  
tragen die Verantwortung für das

Geschehen im Raum für ein  
friedvolles Miteinander.

„Unser Leitwort ist nicht:  
kann mein Kind das auch schon?, son-  
dern wir beobachten, wie es sich in der  
Welt fühlt und was es zu meistern fähig  
ist.“ Emmi Pikler



jeden  
DI

## „Sicher-Mutig-Stark“

**Kindern Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein vermitteln**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

**Wann:** (Online-) Infoabend für Eltern Do, 4.4., 19:00 Uhr  
jeden Di, ab 30.4. (6 Einheiten)

1. u. 2. Klasse: 14:45–15:45 Uhr

3. u. 4. Klasse: 16:00–17:00 Uhr

Kosten: 72 € (Geschwisterkinder 65 €); ermäßigte Beiträge können mit der Kursleitung besprochen werden.

### **Leitung und Anmeldung:**

Mag. Alexandra Kolbitsch,  
Erziehungswissenschaftlerin,  
WSD-Präventions- und Persönlichkeits-trainerin, Resilienztrainerin,  
wsd-kolbitsch@gmx.at;  
T 0660 6986863,  
www.netzwerk-praevention.net

Den Kindern wird in Form von Rollenspielen, Gruppenübungen und Gesprächen vermittelt, wie sie sich in brenzligen Situationen verhalten, sich besser durchsetzen und Konflikte verbal lösen können. Ab der 3. Klasse werden weitere Befreiungstechniken für den Notfall trainiert. Ein weiteres Ziel ist es, die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu fördern und das Bewusstsein für Themen wie Gewalt- und Konfliktvermeidung, Mobbing, (verbale) Grenzüberschreitungen, Ausgrenzung, Drohung und Erpressung zu sensibilisieren.



MI  
17

VORTRAG

## Essen & genießen von klein auf

**Wann:** Sa, 27.4., 9:00–11:00 Uhr

**Kosten:** 12 €

**Leitung:** Birgit Kubelka, Diätologin, Achtsamkeitslehrerin

**Anmeldung:** Christina Dietrich oder Christina Milz

T 05574 6802-18

infantibus@lauterach.at

Kinder lernen essen, indem sie Nahrung mit allen Sinnen entdecken.

Von den ersten Geschmackseindrücken im Mutterleib bis zur Familienkost durchlaufen Kinder zahlreiche Entwicklungsstufen.

Wir möchten Sie gerne darin unterstützen, diese Lernfelder und Übergänge mit Ihren Kindern gelingend zu gestalten. In einem Gespräch über die Bedürfnisse von Kindern und die Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel werden grundlegende Themen besprochen und Fragen beantwortet. Denn gemeinsame Familienmahlzeiten verbinden und sind wichtig, um die Bindung und das Gefühl von Zusammengehörigkeit in der Familie zu stärken.



SA  
20

## Puppentheater Ranunkel

„Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich“

**Wann:** 20.4., 14:30–15:00 Uhr  
(Einlass ab 14:20 Uhr)

Für große und kleine Märchenfreund:innen ab 5 Jahren (mit Begleitperson)

**Kosten:** 5 € pro Person

**Anmeldung:** Christina Dietrich oder Christina Milz T 05574 6802-18  
infantibus@lauterach.at

Der Brunnen, in den die goldene Kugel fällt, ist tief, so tief. Ein Frosch holt sie wieder herauf und erhält dafür ein Versprechen. Hält die Königstochter ihr Wort? Und wer ist der eiserne Heinrich?

Lass dich von diesem Märchen verzaubern und bewundere die handgemachten Puppen.



### Kontakt

**Christina Dietrich und  
Christina Milz**

infantibus@lauterach.at

T 05574 6802-18

M 0664 5115497

www.infantibus.jimdofree.com

### **Veranstaltungsort:**

Infantibus, Bahnhofstraße 3,  
1. Stock