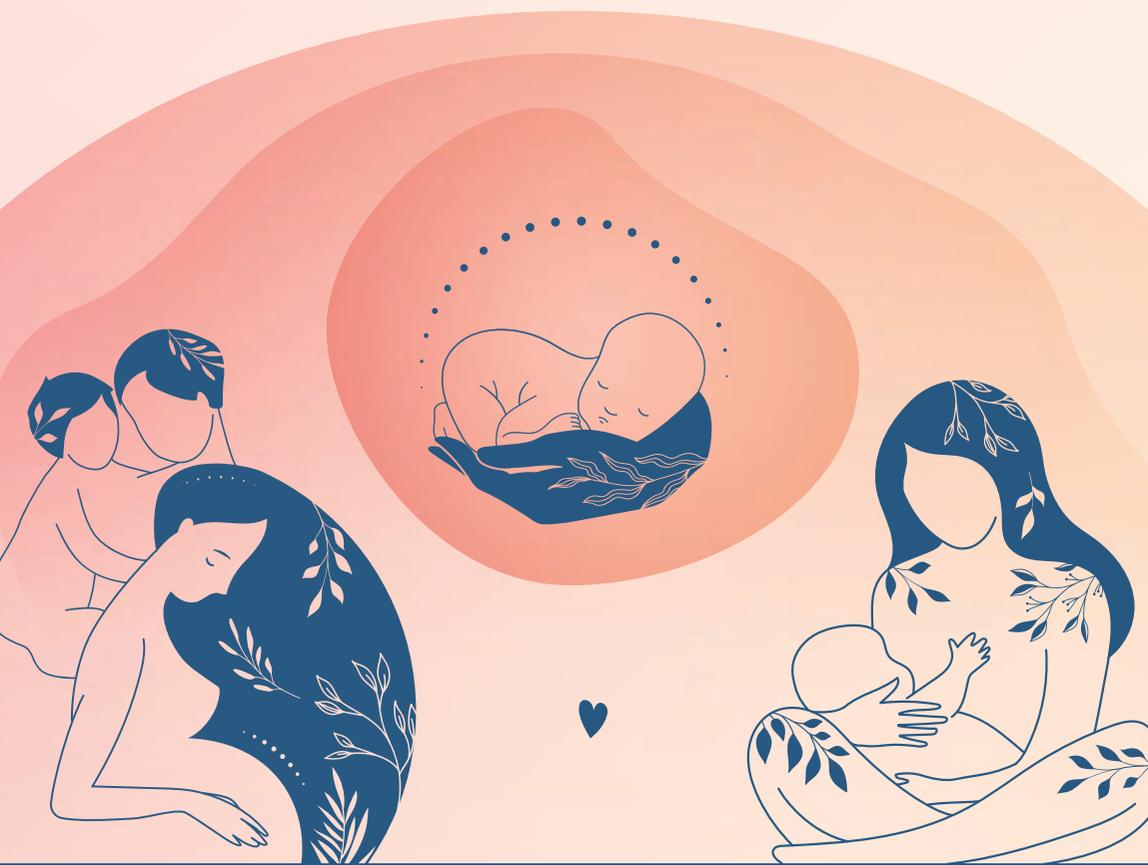


FRÜHLING / SOMMER 2024

# JAMICOS

Gesundheitszentrum für Familien



Bahnhofstraße 20, 6410 Telfs  
[www.jamicos.at](http://www.jamicos.at)

# Vorwort

Liebe (werdende) Eltern, liebe Kinder!

wir, das Team des Jamicos Gesundheitszentrums für Familien, sind eine Gemeinschaftspraxis bestehend aus Therapeutinnen und Trainerinnen unterschiedlicher Berufsgruppen.

Unser Angebot umfasst die Unterstützung während der Schwangerschaft und der Zeit nach der Geburt sowie die weiterführende Betreuung der Kinder und der gesamten Familie.

Wir freuen uns, euch in unserem Zentrum begrüßen zu dürfen!

Laura Amico  
und das Team des Jamicos Gesundheitszentrums für Familien

## Wo wir sind:

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

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](mailto:office@jamicos.at) Homepage: [www.jamicos.at](http://www.jamicos.at)  
Bilder und Layout: JAMICOS Gesundheitszentrum  
Fotografie: Martina Wagener, Homepage: [www.sweetlittlemoments.at](http://www.sweetlittlemoments.at)

Broschüre Frühling / Sommer 2024, gültig bis 31.08.2024

# Inhalt

## Therapeuten-Team:

Laura Amico, Hebamme	Seite 4
Eva Köll, Hebamme	Seite 5
Caroline Travis-Resl, Physiotherapeutin	Seite 7
Verena Stemer, Physiotherapeutin und Osteopathin	Seite 8
Isabella Margreiter, Wahllogopädin	Seite 9
Christina Tusch, Beraterin für Babies und Kinder	Seite 10
Michaela Mikula & Claudia Brückl, IBCLC	Seite 11

## Kursangebot:

Kurse in der Schwangerschaft	Seite 12-15
Kurse nach der Geburt	Seite 17-19
Kurse für Kinder von 0 bis 3 Jahren	Seite 21-24
Kurse für Kinder von 5 bis 11 Jahren	Seite 24 -25
Kurse für Eltern	Seite 27-29
Kurse für Frauen	Seite 30

## Sonstiges:

Kursanmeldung und Stornobedingungen	Seite 31
TherapeutIN gesucht	Seite 31

## Laura Amico, Hebamme

Als Wahlhebamme betreue ich euch gerne von Beginn der Schwangerschaft, durch die Geburt und 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
- Begleitung zur Geburt ins Krankenhaus Hall in Tirol
- Stillberatung
- Hausbesuche nach der Geburt
- Betreuung und Beratung im ersten Lebensjahr (Beikost, Zahnen, Schlafen, Abstillen ...)

### Meine Kurse:

- Geburtsvorbereitungskurs
- Schwangerschaftsgymnastik
- Rückbildungsgymnastik
- Mama Baby Gruppe

### Kontaktdaten:

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



## 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





ruckeli.de



## THERAPEUTEN-TEAM

### Caroline Travis-Resl, Physiotherapeutin

Als Physiotherapeutin ist es mir ein großes Anliegen Menschen in ihrer Gesamtheit zu erfassen. Neben der klassischen Therapie integriere ich Methoden der Viszeralen Therapie und der Osteopathie ebenso wie Erkenntnisse aus der Psychologie und der Neurowissenschaft.

#### Meine Angebote:

- Ganzheitliche Physiotherapie
- Viszerale Therapie i.A. und osteopathische Grundanwendungen
- Schmerztherapie bei Wirbelsäulen- und Nackenbeschwerden sowie Kopfschmerzen
- Beckenboden Prävention und Rehabilitation
- Ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt
- Narbenbehandlung/-entstörung
- Achtsamkeit, Embodiment und Entspannungstechniken

#### Meine Kurse:

- Ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt
- Rückbildung nach der Geburt

#### Kontaktdaten:

Caroline Travis-Resl  
Tel.: 0681/84269608  
E-Mail: [caroline.travis.resl@icloud.com](mailto:caroline.travis.resl@icloud.com)



# THERAPEUTEN-TEAM

## Verena Stemer, Physiotherapeutin und Osteopathin

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

### Kontaktdaten:

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



# THERAPEUTEN-TEAM

## Isabella Margreiter, Wahllogopädin

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 ...)

### Kontaktdaten:

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



## THERAPEUTEN-TEAM

### Christina Tusch, Beraterin 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
- Sinneswerkstatt

#### Kontaktdaten:

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



## THERAPEUTEN-TEAM

### Claudia Brückl, IBCLC & Michaela Mikula, IBCLC

Als Kinderkrankenschwestern und Stillberaterinnen mit langjähriger Erfahrung auf der Früh- und Neugeborenenintensivstation liegt uns die Arbeit mit Babys und ihren Eltern am Herzen. Wir unterstützen euch bei den Themen Säuglingspflege und Ernährung: von der Stillvorbereitung bis hin zur Einführung von Beikost begleiten wir euch gern. Des weiteren bieten wir auch Einzelberatungen bzw. individuelle Stillberatungen an.

#### Unsere Kurse:

- Stillvorbereitung
- Säuglingspflege
- Beikost
- Abstillen

#### Kontaktdaten:

Claudia Brückl, IBCLC,  
dipl. Kinderkrankenpflegerin  
Tel.: +43 660 7002420  
E-Mail: c.krautschneider@gmx.net

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



## 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:** 12.03.2024-16.04.2024, 18:00-19:00 Uhr  
23.04.2024-28.05.2024, 18:00-19:00 Uhr  
04.06.2024-02.07.2024, 18:00-19:00 Uhr

**Kosten:** EUR 80,- je Kursblock

## Schwangerschaftsgymnastik

Mit der Schwangerschaftsgymnastik kommst du fit durch deine Schwangerschaft, beugst Schwangerschaftsbeschwerden vor und lernst verschiedene Übungen für die Geburt sowie das Wochenbett. Der Kurs kann bei einer unkomplizierten Schwangerschaft ab der 15. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Schwangerschaft besucht werden.

**Kursleitung:** Laura Amico, Hebamme Tel.: 0650/6690449

**Termine:** 19.02.2024-18.03.2024, 18:15-19:15 Uhr  
08.04.2024-06.05.2024, 18:15-19:15 Uhr  
27.05.2024-24.06.2024, 18:15-19:15 Uhr  
22.07.2024-19.08.2024, 18:15-19:15 Uhr

**Kosten:** EUR 80,-

## 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:** 24.02.2024, 13.04.2024, 25.05.2024, 15.06.2024, 13.07.2024, 10.08.2024  
09:00 - 16:00 Uhr

**Kosten:** EUR 180,-

## 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:** 22.05.2024 - 26.06.2024 19:15 - 21:00 Uhr

**Kosten:** EUR 174,- für sechs Einheiten

## KURSE SCHWANGERSCHAFT

### Workshop: Vorbereitung auf unser Baby

Wie kann ich mein Baby halten? Wie wechselt man Windeln? Was gibt es bei der Nabelpflege zu beachten? Wie kann ich mein Baby sicher baden? In diesem Kurs zeigen wir euch das richtige Handling mit einem Neugeborenen und geben euch Tipps für den Alltag.

**Kursleitung:** Claudia Brückl und Michaela Mikula, IBCLC,  
Tel.: 0680 5549140

**Termine:** 12.04.2024 von 16:00 - 18:30

**Kosten:** EUR 40,- (Einzelperson) oder EUR 60,- (Paar)

### Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

In diesem Kurs geben wir euch wichtige Informationen zum Stillbeginn und der ersten Zeit zu Hause mit eurem Baby. Es können Stillpositionen ausprobiert werden und ihr erhaltet Tipps zum Umgang mit eurem Neugeborenen.

**Kursleitung:** Claudia Brückl u. Michaela Mikula, IBCLC,  
Tel.: 0680 5549140

**Termine:** 08.03.2024, 17:00-19:00

**Kosten:** EUR 35,-

Nur mit Anmeldung unter 0680 /5549140

## KURSE SCHWANGERSCHAFT

### Vortrag: gesunder Start für Mutter und Kind

Der Start ins Leben ist für die Entwicklung der kindlichen Darmflora entscheidend: Denn sowohl die Art der Geburt (natürliche Geburt oder Kaiserschnitt) als auch die Nahrungsquelle für das Neugeborene (Stillen oder Fläschchennahrung) beeinflussen die Zusammensetzung und Artenvielfalt der Besiedelung im kindlichen Darm entscheidend.

Dieser Vortrag gibt euch einen Einblick in die Vielfalt des Darmmikrobioms und erklärt über die Zusammenhänge von Darmflora und Allergien / Koliken

**Kursleitung:** Ricarda Helfricht, Diätologin, Institut Allergosan  
Laura Amico, Hebamme Tel.: 0650/6690449

**Termine:** siehe Homepage

**Kosten:** freiwillige Spenden

### Geburtsbegleitung ins Krankenhaus durch die eigene Hebamme

Hebamme Laura berät dich gerne dazu.  
Infos unter 0650 6690 449



# Ein guter Start für MUTTER und KIND

Für das allgemeine Wohlbefinden des Kindes ist ein ausgeglichenes Darmmikrobiom in den ersten Lebensmonaten sowie während der Schwangerschaft entscheidend. Denn der Darm ist nicht nur Ort von Nährstoffaufnahme und Verdauung, sondern auch Sitz des Immunsystems – und die Entwicklung der kindlichen Darmflora beginnt bereits mit dem Weg ins Leben.

Durch die vaginale Geburt wird die Bakterienflora der Mutter auf das Baby übertragen. Liegt eine ungünstige Veränderung der Darmflora der Mutter vor, kann das die Entwicklung von Babys Immunsystem beeinflussen. Bei einem Kaiserschnitt fehlt diese natürliche Erstbesiedelung mit nützlichen Keimen – und im Darm des Babys siedeln sich oft mehr pathogene Keime als nützliche probiotische Bakterien an.

Studien zeigen, dass die Anwendung von speziell kombinierten Bakterienstämmen sinnvoll ist, um sowohl die Darmflora der Mutter in der Schwangerschaft (spätestens ab dem 8. Schwangerschaftsmonat) als auch das Mikrobiom des Kindes ab dem ersten Lebenstag zu ergänzen. Für einen guten Start von Mutter und Kind wurde OMNi-BiOTiC® PANDA entwickelt: Die vier wissenschaftlich geprüften Bakterienstämme wurden speziell für Schwangere und Babys ausgewählt und studienbegleitet angewandt.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



## OMNi-BiOTiC® PANDA: Mit natürlichen Darmbakterien speziell für Schwangere und Babys.



Institut  
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

## 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:** 05.03.2024.-16.04.2024, 08:45-09:45 Uhr\* (kein Kurs am 26.03.24)  
12.03.2024.-16.04.2024, 17:30-18:30 Uhr  
23.04.2024-28.05.2024, 17:30-18:30 Uhr  
30.04.2024-11.06.2024, 08:45-09:45 Uhr\*  
16.05.2024-27.06.2024, 11:00-12:00 Uhr (kein Kurs am 30.05.24)  
16.07.2024-20.08.2024, 17:30-18:30 Uhr

**Kosten:** EUR 95,- für sechs Einheiten  
\*EUR 120,- für sechs Einheiten mit tw. Rückerstattung durch die Krankenkasse

### Fitdankbaby®

Fitdankbaby® ist der Fitnesskurs für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. Beim marktführenden Konzept für Mama-Baby-Sport ist dein Baby nicht nur dabei! Es macht aktiv mit und motiviert dich. Die Babys haben großen Spaß daran, die Übungen zusammen mit der Mutter zu erleben. Zusätzlich werden sie durch altersentsprechende Spiele gefördert. So können Mütter Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun. Sei dabei und werde auch DU fitdankbaby®!

**Kursleitung:** Maria Mair, Tel.: 0699/18300937

**Termine:** 19.03.2024 -23.04.2024, 10:00-11:00 Uhr Fitdankbaby® MINI (3-8 Monate)  
19.03.2024 -23.04.2024, 11:15-12:15 Uhr Fitdankbaby® MAXI (Krabbellalter)  
14.05.2024-18.06.2024, 10:00-11:00 Uhr Fitdankbaby® MINI (3-8 Monate)  
14.05.2024-18.06.2024, 11:15-12:15 Uhr Fitdankbaby® MAXI (Krabbellalter)

**Kosten:** EUR 90,- für sechs Einheiten

## KURSE NACH DER GEBURT

### 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:** 19.04.2024 - 24.05.2024, 09:00 - 10:00 Uhr  
19.04.2024 - 24.05.2024, 10:30 - 11:30 Uhr

**Ort:** Don Bosco Haus der Kinder

**Kosten:** EUR 80,- für fünf Einheiten

### Babylates

Du möchtest nach der Schwangerschaft wieder fit werden, hast Lust auf ein effizientes Body-Workout nach der Rückbildung das die gesamte Tiefenmuskulatur anspricht und wieder kräftigt? Dann gönne dir die gemeinsame Zeit im Babylates-Kurs. Babys im Krabbelalter werden teils in die Übungen integriert oder können nebenbei spielen, zuschauen oder schlafen.

**Kursleitung:** Evelyn Holleis, Motopädagogin, Tel.: 0676/7370140

**Termine:** 23.02.2024 - 03.05.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

**Kosten:** EUR 78,- für sechs Einheiten

## KURSE NACH DER GEBURT

### Mama Baby Gruppe (ab 3-6 Monaten)

Zeit für Mama und Baby. In unserer geschlossenen Gruppe kannst du mit deinem Baby ab 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:** 19.02.2024-24.06.2024, 09:30-11:00

**Kosten:** EUR 130,- pro Halbjahr



### 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

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**



## KURSE FÜR KINDER VON 0 - 3 JAHREN

### Babymassage

Die liebevollen Berührungen helfen dem Baby sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Babymassage stärkt die Eltern-Kind-Bindung, entspannt, regt die Selbstheilungskräfte an und lindert Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Schmerzen beim Zahnen.

Babymassagen werden vor allem bei Säuglingen zwischen 6 Wochen und 6 Monaten empfohlen. Wir massieren in kleinen Gruppen (max. 4 Babys).

**Kursleitung:** Sabine Mair, Psychosoziale Beraterin, Tel.: 0664/1405479, [www.spielraum-wasser.at](http://www.spielraum-wasser.at)

**Termine:** 22.02.2024 - 29.02.2024, 08:30 - 09:30 Uhr  
04.04.2024 - 11.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr  
16.05.2024 - 23.05.2024, 08:30 - 09:30 Uhr

**Kosten:** auf Anfrage

**Mitzubringen:** großes Handtuch, 4 Stoffwindeln, Baumwollhaube

### Singen, Basteln und Spielen mit den Kleinsten (1 - 3 Jahre)

In diesem Kurs können fantasiereiche und kreative Kids aus Herzenslust singen und basteln. Wir musizieren gemeinsam und singen Lieblingslieder, beim Basteln entstehen kleine Kunstwerke. Wer Lust hat, kann sich auch in der Spielecke umschauen.

**Kursleitung:** Sabine Mair, Psychosoziale Beraterin, Tel.: 0664/1405479, [www.spielraum-wasser.at](http://www.spielraum-wasser.at)

**Termine:** 07.03.2024 - 28.03.2024, 08:30 - 09:30 Uhr  
18.04.2024 - 09.05.2024, 08:30 - 09:30 Uhr  
06.06.2024 - 27.06.2024, 08:30 - 09:30 Uhr

**Kosten:** EUR 60,- für 4 Einheiten inkl. Material

## Krabbelkäfer

Gerade für Kinder zwischen 8 und 20 Monaten ist eine wahrnehmungs- und bewegungsfördernde Umgebung eine fundamentale Basis für die Entwicklung. Über die Bewegung und die Wahrnehmung lernen Kinder viel über sich selbst, ihren Körper und ihre unmittelbare Umwelt sowie das soziale Miteinander.

**Kursleitung:** Evelyn Holleis, Motopädagogin, Tel.: 0676/7370140

**Termine:** 23.02.2024 - 03.05.2024, 10:15 - 11:15 Uhr

**Kosten:** EUR 78,- für sechs Einheiten mit Begleitperson

## Geschwister-Workshop: Bald bin ich große(r) Schwester / Bruder

Gemeinsam mit deinem Kind bereitet ihr euch spielerisch auf die Ankunft des Geschwisterchen vor. Was passiert im Bauch während einer Schwangerschaft? Wie entwickelt sich das Baby? Wie groß ist es gerade? Gemeinsam mit Mama / Papa üben wir die Säuglingspflege und sammeln Ideen, wie Mama entlastet werden kann, bis das Baby da ist z.B.: Mithilfe im Haushalt. Als Abschluss basteln wir gemeinsam ein Geschenk für das Baby.

**Kursleitung:** Christina Tusch, Elementarpädagogin, Tel.: 0670/6534330

**Infos:** Workshop UND Vortrag (nur für Eltern)

**TERMINE:** WORKSHOP: 17.02.24 oder 01.06.24 von 15:00-16:30 Uhr  
VORTRAG: 29.02.24 von 17:00-18:00 Uhr  
(Der Vortrag kann auf Wunsch noch einmal später wiederholt werden)

**Kosten:** EUR 45,-

## Sinneswerkstatt (Sensory Play)

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

**Infos:** 1 ½ bis 3 Jahre, mit einer Begleitperson (Mama, Papa, Oma oder Opa,...alle sind willkommen), 5 Einheiten, Donnerstag von 15:00-16:00

**Termine:** 29.02.2024-04.04.2024, 15:00-16:10  
25.04.2024-13.06.2024, 15:00-16:10

**Kosten:** EUR 75,- inkl. Materialkosten

## Musik für die Allerkleinsten (0 - 3 Jahre mit Eltern)

Hier geht es besonders behutsam zu. Liedern, Reimen und Fingerspielen lauschen, mitklatschen oder auch mal die Stimme ausprobieren. Bei Bewegungsliedern auf dem Arm der Eltern mittanzen oder selbst durch den Raum sausen - je nach Lust und Laune der Kleinen. Erste Instrumente und verschiedene Geräusche dürfen natürlich ausprobiert werden.

**Kursleitung:** Mag. Theresa Geiger, Musikpädagogin, Tel.: 0650/8061988

**Termine:** 04.03.2024 - 13.05.2024, 14:45 - 15:30 Uhr  
04.03.2024 - 13.05.2024, 15:45-16:30 Uhr

2-wöchentlich, genaue Termine bei Anmeldung ersichtlich

**Kosten:** EUR 60,- für sechs Einheiten

### Die Glückswerkstatt für Familien (Kids ab 5 Jahren)

Erlebt in der Glückswerkstatt gemeinsame Glücksmomente, lasst den stressigen Alltag hinter euch und werdet zu echten GlücksCHECKERN. Die Glückswerkstatt für Familien und Freunde richtet sich an Kinder ab 5 Jahren, die gemeinsam mit einem Herzensmenschen, wie Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel oder Godl, an diesem besonderen Erlebnis teilnehmen möchten.

Entdeckt tolle Glücksrezepte, Achtsamkeitsübungen, gemeinsame Werte, positive Affirmationen und vieles mehr, mit dem ihr euer eigenes Glücksbuch gestalten könnt, das euch an diese einzigartige, wertvolle und verbindende gemeinsame Zeit in der Glückswerkstatt erinnert und euch in Zukunft stärken und begleiten wird.

Inklusionsworkshop: Menschen mit besonderen Bedürfnissen und ihre Betreuungsperson sind herzlich willkommen.

**Kursleitung:** Mandy Engelhardt, Diplom Mentaltrainerin und Kinder Achtsamkeitstrainerin. Tel.: 0660/6499104

**Infos:** 2 Termine, Kind mit Begleitperson

**Termine:** 06.04.2024, 15:00-17:00 UND 27.04.2024, 15:00-17:00

**Kosten:** EUR 84,- pro Kind mit einer Erwachsenen Begleitperson für 2 Workshopnachmittag, inkl. DIY Scrapbook (Sammelalbum) und Bastelmaterialien

### Die Glückswerkstatt für Kids (6-11 Jahre)

Die Glückswerkstatt ist ein magischer, lebendiger und farbenfroher Ort, der Kindern die Möglichkeit gibt, echte GlücksCHECKER zu werden, indem sie Mental- und Achtsamkeitstraining erleben. Hier können Kinder ihre Persönlichkeit und ihre Stärken erforschen und entdecken, Entspannung genießen sowie viele Glücksrezepte für ihr Leben kennenlernen.

Der Höhepunkt der Workshops ist das Basteln einer kreativen Arbeit (DIY), die sie im Alltag begleiten und ermutigen wird ihr eigenes Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Es gibt verschiedene Spiele und Aktivitäten, die das Selbstbewusstsein stärken und das Miteinander fördern.

Inklusionsworkshop: Kinder mit besonderen Bedürfnissen und ihre Betreuungsperson sind herzlich willkommen. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei mir.

**Kursleitung:** Mandy Engelhardt, Diplom Mentaltrainerin und Kinder Achtsamkeitstrainerin. Tel.: 0660/6499104

**Infos:** 4 Termine, Kind ohne Begleitperson

**Termine:** 15.03.2024, 19.04.2024, 17.05.2024, 07.06.2024, jeweils 15:00-17:00

**Kosten:** EUR 120 ,- inkl. Bastelmaterial für 4 Workshopeinheiten

## KURSE FÜR ELTERN

### Workshop Beikost: Es muss nicht immer Brei sein!

Ihr habt die erste spannende Zeit mit eurem Baby hinter euch gelassen und möchtet euch nun für das Abenteuer „Beikost“ rüsten? In unserem Kurs seid ihr genau richtig!  
Wir sprechen über die notwendigen Reifezeichen zur Beikosteinführung und erklären das Konzept „Baby-led-weaning“. So könnt ihr mit Wissen und Freude an die Beikosteinführung herangehen!

**Kursleitung:** Claudia Brückl und Michaela Mikula, IBCLC  
Tel.: 0680/5549140

**Termine:** 24.05.2024, 16:00-18:00

**Kosten:** EUR 35,- / Einzelperson, EUR 55,- / Paar

### 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 Situation gut umzugehen und geben euch wertvolle Tipps zum Abstillen.

**Kursleitung:** Claudia Brückl und Michaela Mikula, IBCLC  
Te.: 0680/5549140

**Termine:** 24.06.2024 von 16-17:30 Uhr

**Kosten:** EUR 30,-

BIS ENDE FEBRUAR 2024 ENTSTEHT IN TELFS EIN TREFFPUNKT FÜR DIE KLEINSTEN DER KLEINEN IM ALTER VON CA. 0-5 JAHREN. NATÜRLICH SOLLEN SICH AUCH PAPAS, MAMAS UND ALLE VERWANDTEN & ÄLTERE FREUNDE BEI UNS RUNDUM WOHLFÜHLEN!



EDUARD-WALLNÖFER-PLATZ 1

6410 TELFS

WWW.FAMILIENCAFE-PANAMA.AT

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Fr. 09:00 - 12:00 UND 14:00 - 17:00

AB APRIL 2024 GEBURTSTAGSFEIERN: SAMSTAGS (MIT RESERVIERUNG)

## Erste Hilfe KURS bei Kindernotfällen

In diesem Kurs erfahrt ihr alles Wissenswerte zum Thema Erste Hilfe bei Kindernotfällen. Theorie und Praxis wechseln im Kursverlauf ab, Geschichten und inszenierte Szenarien werden als Grundlage herangezogen. Zudem erfolgt eine professionelle Nachbesprechung von Simulationen.

**Kursleitung:** Roland Wegscheider  
**Termine:** 06.04.2024, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Kosten:** EUR 80,-

## Erste Hilfe VORTRAG bei Kindernotfällen

An diesem Vortragsabend erfahren sie die grundlegenden Verhaltensweisen bei Kindernotfällen. Durch das Vorzeigen von Erste Hilfe Maßnahmen und Kurzvideos wird ein Einblick gegeben, was in einem Kindernotfallkurs alles trainiert und gelernt werden kann. Einige Notfälle sind aber auch zu verhindern und deshalb werden Prävention und Ursachenbekämpfung ebenso thematisiert. Der Abend wird ihnen auf alle Fälle die Sicherheit geben, dass Sie nichts Falsches tun werden, wenn Sie was tun!!!!

**Kursleitung:** Roland Wegscheider  
**Termine:** 15.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Kosten:** EUR 20,-

## 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:** 02.03.2024, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Kosten:** 30€ pro Person/ 45€ pro Paar

## Wutzwerg liebevoll durch die Autonomiephase begleiten

Die Autonomiephase ist für viele Familien ein herausfordernder Entwicklungsschritt der meist von vielen Emotionen begleitet wird. In diesem Workshop bekommst du ganz viel Input und gehst am Ende mit einem konkreten Leitfaden für die typischsten Situationen im Alltag nach Hause

**Kursleitung:** Christina Tusch, Elementarpädagogin, Tel.: 0670/6534330  
**Termine:** 11.05.2024, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Kosten:** EUR 30,- pro Person/ EUR 45,- pro Paar

## Frauenkreis

Im Frauenkreis geht es darum, sich im Feld der Weiblichkeit gegenseitig zu nähren und zu stärken. Es ist ein geschützter Raum, indem du einfach du selbst sein darfst, ohne irgendeine Rolle einnehmen zu müssen. Wir meditieren, tanzen, lachen, üben uns im bewussten Sprechen und in achtsamen Berührungen, die unseren Körper und unsere Seele nähren.

Alle Frauenkreise finden OHNE Kinder statt, damit wir uns ganz entspannen und auf uns fokussieren können.

**Kursleitung:** Nikola Dallavia, ausgebildete Frauenkreis-Leiterin

**Termine:** Frauenkreis „Mama Circle“: 03.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr  
Frauenkreis für alle Frauen: 20.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

**Kosten:** EUR 25,- pro Termin



## Die Glückswerkstatt für Mamas

Genieße deine persönliche Mama Me Time in der Glückswerkstatt. Eine spannende Auszeit für deine Selbstfürsorge, zum Energie tanken, durchatmen und bei dir ankommen.

In der Glückswerkstatt erwarten dich Ideen und Impulse für deine mentale Gesundheit, der Austausch unter gleichgesinnten Mamas und deine individuelle Kreativzeit um deine Selbstfürsorge - Schatzkiste mit wertvollen Methoden zu füllen.

**Kursleitung:** Mandy Engelhardt, Diplom Mentaltrainerin und Kinder Achtsamkeitstrainerin. Tel.: 0660/6499104

**Termine:** - Glückskartenset Workshop: 03.05.2024 von 19:00 - 22:00 Uhr  
- Vision Board Workshop: 28.06.2024 von 19:00 - 22:00 Uhr

**Kosten:** EUR 45,- pro Workshop

## Kursanmeldung und Stornobedingungen

Unsere Kurse werden von unterschiedlichen Kursleiterinnen geleitet. Die Anmeldung erfolgt über die Homepage: [www.jamicos.at](http://www.jamicos.at).

Bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn ist eine Stornierung kostenlos möglich. Sollte eine Stornierung später als vierzehn Tage vor Kursbeginn erfolgen, fallen Stornokosten an:

- 14 bis 7 Tage vor Kursbeginn: 50 % der Kurskosten
- 7 bis 0 Tage vor Kursbeginn: 100 % der Kurskosten



**WIR  
SUCHEN  
DICH** (in Telfs)

auf selbstständiger  
Basis in unserer  
Gemeinschaftspraxis

**DU  
BIST...**

- PhysiotherapeutIn
- Hebamme
- Logopädin/Logopäde
- ErgotherapeutIn
- ...

**DANN  
MELDE DICH  
BEI UNS!**



# 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

