



GEMEINDE  
FORCHTENSTEIN

gesundesdorf

### Friederike Reismüller

Bürgermeisterin  
Forchtenstein



### Unsere Kinder – unsere Zukunft!

Auch im Jahr 2018 wird das Projekt „Kind sein in Forchtenstein“, das 2017 im Rahmen von „Gesundes Dorf“ gestartet ist, fortgeführt.

Der Arbeitskreis hat sich zum Ziel gesetzt, Informationen und praktische Hilfe für werdende Mütter und Väter bis zum alten Menschen anzubieten. Das Programm für 2018 beinhaltet z.B. Entspannungshilfe für schwangere Frauen, einen Kinderyoga-Workshop, einen Vater-Kind-Kochworkshop, Ernährungstipps und ein Abschlussfest im Sommer.

### Gesundheit für Körper und Seele

Liebe Forchtensteinerinnen und Forchtensteiner, liebe Mütter und Väter, besuchen Sie die spannenden, informativen und unterhaltsamen Vorträge und Workshops zum Wohle ihres Kindes bzw. Enkelkindes.

Und feiern Sie mit uns beim Abschlussfest unsere Zukunft: unsere Kinder!

Die Teilnahmekosten werden größtenteils von der Gemeinde Forchtenstein und den Fonds Gesundes Österreich getragen.

Eure Bürgermeisterin  
Friederike Reismüller

### Termine Jänner bis März 2018

#### Entspannung und Achtsamkeit für schwangere Frauen

Mag. Bianca Forstik, MA  
Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin  
27.01.2018, 14 – 17 Uhr  
Anmeldung bis 20.01. unter 0699/12908854  
Der Besuch dieses Workshops ist gratis.  
[www.livenow.at](http://www.livenow.at)

#### Kinderyoga

Mag.a Diana Millendorfer, BEd  
Sonder- und Heilpädagogin, Volks- und Sonderschullehrerin, Dipl. Kinder Yogalehrerin  
15.02.2018, 15:30 – 16:30 Uhr  
Anmeldung bis 08.02. unter 0650/3363123  
Der Besuch dieses Workshops ist gratis.

#### Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Karin Leitner  
Biomedizinische Analytikerin  
16.03.2018, 18 Uhr  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Ort: Sitzungssaal der Gemeinde  
Der Besuch dieses Vortrags ist gratis.

### Weitere Veranstaltungen finden Sie im Inneren des Folders!

Unterstützt durch



Herausgeber, Verleger und Inhaber: Gemeinde Forchtenstein, Hauptstraße 54, 7212 Forchtenstein | Tel.: 02626 / 63 125 | [www.forchtenstein.at](http://www.forchtenstein.at)  
Layout / Produktion: [Mausblau.at](http://Mausblau.at), [www.mausblau.at](http://www.mausblau.at)



# Kind sein in Forchtenstein Gesund in die Zukunft

Bewegung / Ernährung / Psychologie

Frühling/Sommer 2018

**Mag. Bianca  
Forstik, MA**

Dipl. Entspannungs- und  
Achtsamkeitstrainerin



**Entspannung und Achtsamkeit  
für Schwangere**

Wir bekommen ein Baby! Die Freude ist groß, aber eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen sowohl für Ihren Körper, Ihre Partnerschaft und Ihr Alltags- und Berufsleben mit sich. Es ist eine wunderbare Zeit, die aber auch mit Ängsten, Sorgen und Stress einhergehen kann.

Alltägliche Tätigkeiten fallen einem schwerer, man scheint nicht mehr so leistungsfähig, schläft schlechter, hat eine unendlich scheinende Liste im Kopf, was noch alles bis zur Geburt zu erledigen ist. Dabei ist es umso wichtiger sich Ruhe und Entspannung zu gönnen und immer wieder inne zu halten und die Schwangerschaft, das Baby bewusst im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen.

Bei meinem kostenlosen Workshop am 27.01.2018 bekommen Sie einen Einblick in Techniken der Entspannung und Achtsamkeit, die nicht nur während Ihrer Schwangerschaft, Geburt und den ersten Monaten mit dem Baby sondern allgemein im Leben hilfreich sein können.

Ich freue mich auf einen entspannten Nachmittag!  
**Bianca Forstik**

**Mag.a Diana  
Millendorfer, BEd**

Sonder- & Heilpädagogin,  
Volks- & Sonderschullehrerin,  
Dipl. Kinder Yogalehrerin



**Yoga für Kinder**

Yoga für Kinder ermöglicht sowohl geistige Entspannung als auch Aktivierung durch gezielte, spielerische körperliche Übungen und spendet Kraft für Körper, Geist und Seele.

Yoga wurzelt in Jahrtausend alten Praktiken, die auf genauen Kenntnissen des menschlichen Körpers und seinen Funktionen beruhen. Daher wirken die Übungen auf den gesamten Körper – manche stärken die Willenskraft und Stabilität, andere fördern die Gedächtnisfähigkeit und erhöhen die Konzentration oder es werden Muskeln, Gelenke und Organe gestärkt.

Kinder sind besonders zugänglich für die Inhalte und den Effekt der Yogapraxis. Sie üben in der Regel am besten spielerisch anhand von Bewegungsgeschichten, Liedern und Tänzen, in denen die Asanas (Körperhaltungen) und Atem- und Entspannungsübungen eingebaut werden.

Das Ziel ist, dass sich die Kinder am Ende ruhig, lebendig, vital und gleichzeitig entspannt fühlen.

Ich freue mich, euch bei meinem kostenlosen Workshop am 15.02.2018 begrüßen zu können.  
**Diana Millendorfer**

**„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“**

*Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung*

**Termine April bis August 2018**

**Alte Hausmittel für Groß und Klein - fast vergessen, aber bestens bewährt**

Manuela Stricker  
Kräuterpädagogin & Naturvermittlerin  
06.04.2018, 16 – 19 Uhr  
Ort: Praxis für Ernährung, Hauptstraße 53  
Anmeldung bis 30.03. unter 0680 14 49 245  
Selbstkostenbeitrag € 15,-  
[www.hagesusse.com](http://www.hagesusse.com)

**Der Papa kocht -  
Kochworkshop für Väter und Kinder**

Ric Reismüller und Birgit Brunner  
27.04.2018, 17 Uhr  
Anmeldung bis 20.04. unter 0676/4964801

**Sensorische Integration**

Daniela Geisendorfer, MA  
Motopädagogin, Mototherapeutin,  
Psychomotorikerin  
09.06.2018, 15 – 17 Uhr  
Ort: Turnsaal der Volksschule  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Der Besuch dieses Workshops ist gratis.  
[www.bewegung-kann-mehr.at](http://www.bewegung-kann-mehr.at)

**Abschlussveranstaltung**

25.08.2018, 14:00 – 18:00 Uhr  
Ort: Turnsaal der Volksschule  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen auf der Aussenseite des Folders.**