

2025/2026



BEGEGNUNG
BERATUNG
BILDUNG



MiteinanderOrt & Eltern-Kind-Zentrum
im Bezirk Murau

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 Das Land
Steiermark
→ Regionen


Kofinanziert von der
Europäischen Union

murau
HOLZWELT

Zwei Jahre MiO – ein Zentrum für Familien in Murau wächst weiter



Was als Herzensprojekt begann, hat sich in den vergangenen zwei Jahren zu einem lebendigen Treffpunkt für Familien aus Murau und der Umgebung entwickelt: Das Eltern-Kind-Zentrum MiO steht heute für Begegnung, Begleitung und Austausch – von der Baby-Bauchzeit bis zur Väter-Gruppe, vom offenen Treff bis zur fachlich begleiteten Beratung.

Das Angebot ist stetig gewachsen: Zahlreiche Kurse, Beratungen und Therapien unterstützen Familien in unterschiedlichsten Lebenslagen. Elternbildungsvorträge, Betreuungsangebote und besondere Veranstaltungen bereichern das Programm laufend. Ein Highlight war erneut die dreiwöchige Sommerferienbetreuung, die bereits zum zweiten Mal mit großem Erfolg durchgeführt wurde.

Auch der MiO Second-Hand-Laden hat sich in der Region etabliert. Hier bekommen gut erhaltene Kindersachen ein zweites Leben – nachhaltig, sinnvoll und familienfreundlich.

Hinter dem MiO steht ein engagierter Vorstand: Tina Egger, Mercedes Szilagy, Elisabeth Hartl, Stefan und Felicitas Schrittmesser setzen sich mit viel Herzblut für die Weiterentwicklung des Zentrums ein. Sie freuen sich über viele neue Mitglieder und laden herzlich zum Mitmachen, Mitgestalten und Dabeisein ein. Ein besonderer Dank gilt auch den vielen ehrenamtlichen Helfern und Sponsoren, wie z.B. dem Kiwanis Club Murau, der die Arbeit des Vereins mit einer Geldspende unterstützt hat.

Herzliche Grüße, Tina Egger

Gründerin und Obfrau des Vereins zur Förderung des Eltern-Kind-Zentrum Murau



Kontakt & Informationen:

Tina Egger

Tel: 0677 / 617 482 67

Web: hallo@mio-murau.at

Adresse: Bundesstraße 9, 8850 Murau

Bürozeiten

Montag 9:00–16:00

Dienstag 8:30–12:30

Donnerstag 13:00–16:00

(abweichende Bürozeiten während Schulferien)

**ZWEI &
MEHR**



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit, Pflege,
Sport und Gesellschaft

Die Attraktivität für Familien steigern ...



...dies ist auch ein Ziel der Holzwelt Murau und so freut es mich als Geschäftsführer besonders, dass wir mit diesem EU-LEADER-Projekt die Lücke einer zentralen Anlaufstelle rund um Familienthemen in unserer Region schließen können. Mit dem Eltern-Kind-Zentrum als Begegnungsraum soll der soziale Austausch in unserem Bezirk gefördert werden, sowie durch Kurse, Workshops und Informationsveranstaltungen von fachlich versierten Anbieter:innen gezielte Unterstützung für Mütter, Väter, Kinder, Großeltern und Interessierte angeboten werden.

Das umfassende Angebot im neuen Zentrum soll für alle Familien im Bezirk möglichst kostengünstig und niederschwellig zugänglich sein und die verschiedenen Bedürfnisse von Eltern, Großeltern und Kindern weitgehend abdecken.

Das Hauptziel des Projekts ist es, das Angebot für Familien im Bezirk Murau sichtbar zu machen und dadurch die Attraktivität der Region Murau besonders für junge Paare und Familien zu stärken.

Ich freue mich, dass wir hier als Holzwelt Murau unterstützend wirken können.

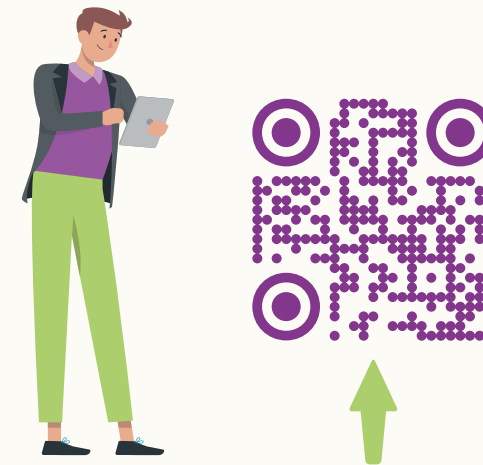
Ihr **Harald Kraxner**

Geschäftsführer Holzwelt Murau

murau
HOLZWELT



Bundesstraße 9, 8850 Murau | email: hallo@mio-murau.at | www.mio-murau.at



Genauere Informationen zu unserem Angebot und die Termine findest du auf unserer Homepage www.mio-murau.at

Yoga für Schwangere

Durch einfache Asanas (Körperübungen), gezielte Pranayamas (Atemübungen) und Meditation und Tiefenentspannung kannst du dich ein Stück deiner Schwangerschaft begleiten lassen, um die Bindung zwischen Mama und Baby zu stärken und euch gut auf die Geburtsreise vorzubereiten.

Qigong für Erwachsene

Qi wird im europäischen Raum auch als Lebensenergie bzw. Lebenskraft bezeichnet. Wir fördern unsere Fähigkeiten den Energiefluss positiv zu beeinflussen, dadurch wird der Qi Fluss im ganzen Körper harmonisiert. Dies stärkt unsere Gesundheit und wirkt sich positiv auf die Entspannung von Körper und Geist aus.

Beckenbodenyoga für Frauen jeden Alters

Der Beckenboden dient als Stütze im ganzen Beckenraum, er federt alle ruckartigen sprunghaften Bewegungen sowie Stöße ab, die durch Springen, Niesen usw. ausgelöst werden. Ein kraftvoller und dennoch entspannter Beckenboden schenkt dir innere Kraft und Stabilität. Deinen Beckenboden solltest du ein Leben lang stärken.

Kursleitung

Daniela Macheiner Yoga Ausbildung bei Karin Neumeyer
Yoga Akademie Austria, Qigong Ausbildung bei Angela Cooper
Qigong Akademie Cooper



Hypnobirthing-Kurs Vorbereitung auf die Geburt

Sanft und doch intensiv, selbstbestimmt und doch hingebungsvoll... das wünsche ich Dir für das Unnatürlichste & Beeindruckendste auf der Welt- die Geburt Deines Kindes.

Im Kurs erlernen werdende Mamas durch Selbsthypnose (bewusste Atmung, Entspannung und Affirmationen) bereits in der Schwangerschaft Körper und vor allem Geist auf das Erlebnis Geburt vorzubereiten und Ängste zu überwinden. Damit kann die Geburt schneller und schmerzärmer verlaufen und es kommt seltener zu medizinischen Interventionen.

Das Angebot richtet sich nicht nur an Erstgebärende, sondern auch an schwangere Mamas, die ihr vergangenes Geburtstrauma überwinden wollen und sich auf eine schöne, positive Geburt freuen. Geburtsbegleiter spielen dabei ebenfalls eine wichtige Rolle und sind somit herzlich willkommen! Machen wir gemeinsam den Start ins Leben für dein Baby wunderschön!

Kursleitung

Christina Schaffer BSc. Hypnobirthing
Kursleiterin, HBGE HypnoBirthing nach der
Original Methode von Marie F. Mongan



MamaS Für Mama + Baby

Bei MamaS stehen Sport und Spaß und ein gemeinsames Überwinden des inneren Schweinehundes im Vordergrund, um langsam und sanft wieder fitter zu werden nach Schwangerschaft und Geburt. Dabei achten wir darauf den Beckenboden und die gerade Bauchmuskulatur zu schonen. Bei lustigen Tanz-/Aerobic-Choreografien steigern wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit. Dein Baby darf natürlich gerne dabei sein!



Kursleitung

Tina Egger Elementarpädagogin, MamaS-Trainerin, Trageberaterin, Mama

SpielRaum nach Emmi Pikler 6 Monate bis 3,5 Jahre

„Der Spielraum, welcher an die Forschung von Dr. Emmi Pikler angelehnt ist- bietet eine liebevolle, vorbereitete Umgebung, die auf den Entwicklungsstand der Kinder abgestimmt ist. Die Kinder finden Materialien zum selbständigen Spiel, sowie Bewegungsmaterialien vor, die sie zum Bewegen, Spielen und Entdecken einladen. Ohne angeleitet oder gedrängt zu werden und mit der Sicherheit, dass die vertraute Bezugsperson immer anwesend ist.“



Jeux Dramatiques - eine kreative Form des Theaterspiels 5 bis 10 Jahre

Es ist eine spielerische Methode, die viel Spaß und Freude bereitet und die durch aktives Tun und Erleben die Persönlichkeit stärkt und soziale Kompetenzen fördert. Da das Ausdrucksspiel Jeux Dramatiques in einem geschützten Rahmen, ohne eingeübte Rollen, ohne Sprache und ohne Publikum stattfindet, ist eine sehr individuelle Form des kreativen Ausdrucks und inneren Erlebens möglich.

Leitung

Birgit Wohlessner Leiterin der Jeux Dramatiques, Pikler Pädagogin i.A., Kindergarten und Montessori-pädagogin, Kinder Yoga Lehrerin, Mutter von 2 Kindern
www.kiku-biwo.at

Babymassage-Kurs

In meinem 3-teiligen Babymassagekurs richten wir gemeinsam den Fokus auf Entspannung/Babyschlaf, Bäuchleinweh & Husten/Schnupfen.

Kursleitung

Lena Dockner, BScN Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Babymassagekursleiterin, Stillberaterin, Babyschlafcoach



Workshops & Vorträge zu Ernährung und mehr

• Workshops:

- Mama+Baby Brunch
- Jausenboxideen für jeden Geschmack
- Brot & Gebäck mit Qualität backen
- Essgeschenke für uns und andere
- Gartenküche mit frischen Rezeptideen
- Kinder ab in die Küche (Kinder- Koch/Backworkshop – unser Körper unser Essen)

• Vorträge:

- Essbeziehung - Was der Körper uns sagt
- Essen für eine gestärkte Psyche
- Körpergewicht zwischen zu wenig und zu viel, gesunde Basis beim Essen: Was braucht der Körper an Nährstoffen & warum?



Leitung

Marianne Leitner, BSc Diätologin mit Schwerpunkten im Bereich Kinder/Familiernährung, Ernährung bei psychischen Erkrankungen, intuitiv Essen, Darmgesundheit, Unverträglichkeiten und Verdauungsbeschwerden

Spielgruppe 0 bis 3 Jahre

Die Spielgruppe bietet eine entspannte und lockere Atmosphäre, hier gibt es wenig Verpflichtungen und Vorgaben, dafür aber viel Freiraum zum Spielen und Entdecken. Zusätzlich können sich Eltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee gemütlich austauschen. Je nach Jahreszeit und Festkreis werden wir auch gemeinsam feiern und kochen/backen.



Gruppenleitung

Tina Egger, Mercedes Szilagyi & Elisabeth Hartl Pädagoginnen & Mamas

Workshops: Nähen mit der Nähmaschine

Für Schulkinder und Jugendliche

Schulkinder nähen mit einem Erwachsenen mit der Nähmaschine unter Anleitung einer Werklehrerin! Viele Wünsche können erfüllt werden, wenn der Umgang mit der Nähmaschine möglich ist. Hier gibt es ein Angebot, um Kenntnisse aufzufrischen oder Grundkenntnisse zu erwerben.



Kreativangebote *Kleinkinder & Kinder mit Eltern u. Großeltern*

Kreativität ist die Fähigkeit, auch mal quer zu denken, Grenzen zu überschreiten, Bekanntes umzudeuten, zu verfremden. Kreativ sein bedeutet, Perspektiven zu wechseln oder Um- und damit andere Wege zu gehen. Egal, ob mit Papier, Perlen, Knetmasse oder Filz, Basteln fördert die Konzentration, Kreativität und das Vorstellungsvermögen des Kindes. Es kann einfallsreiche Ideen entwickeln und umsetzen und auf spielerische Weise Arbeits- und Lösungswege finden. Zu jahreszeitlichen Themen werden im MiO Bastelnachmittage angeboten.

Leitung

Andrea Öhlknecht

Lehramtsprüfung für Werken, Mama und Oma

Wobbelyoga

Wobbelyoga verbindet Spaß, Balance und Konzentration

... auf einem wackeligen Board. Die instabile Unterlage fordert die Muskeln, stärkt die Tiefenmuskulatur und schärft das Körpergefühl – ideal für Kinder und Erwachsene.

Kursleitung

Stefanie Steiner Kindergartenpädagogin, Kinderyoga-Lehrerin und Gesundheits- und Fitnesstrainerin mit einer großen Leidenschaft für Bewegung und Achtsamkeit.



Musikkurs – EntdeckerRaum ON TOUR *10 Monate bis 4 Jahre*

In diesem Kurs geht es um Exklusivzeit für dich und dein Kind, um gemeinsam in die wunderbare Welt der Musik einzutauchen. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund. Wir toben uns beim Tanzen aus und genießen die Ruhe, wenn wir Klängen lauschen oder uns zum Abschluss zur Ruhe bringen.

Kursleitung

Magdalena Moder Musiklehrerin, Kursleiterin im EntdeckerRaum, Übungsleiterin im Kleinkindturnen, Fitness- und Gesundheitssport, sowie Pilates, Leiterin Eltern-Kind-Spielgruppe

EVO-Spielgruppen

Im Evolutiven Didaktik-Training können wir mit einfachen Techniken helfen nachhaltig in Balance zu kommen.

Kindergarten Kids 4-6 Jahre

Altersheterogene Spielgruppe für Kinder, vorbereitete Spielumgebung, wertfreie Beobachtung und Entwicklungsförderung, Ausbalancieren und Verknüpfen beider Gehirnhälften, Sensomotorische Integration (SI), Schulvorbereitung über Gleichgewichtstraining, Gehirnvernetzung und Stärkung des Selbstwertes. Besondere Aufmerksamkeit legen wir in dieser Gruppe auch auf kraftvolle Kinder, die sich nicht leicht in eine Gruppe integrieren können, bzw. ihren Platz in der Gruppe nicht einnehmen.



S'cool Kids 7-10 Jahre

Gleichgewichtsspiele, wertfreie Beobachtung und Entwicklungsförderung, Ausbalancieren und Verknüpfen beider Gehirnhälften, Sensomotorische Integration, Spiel, Spaß und Bewegung, verschiedene Entspannungstechniken, die polare Weltsicht, Umgang mit Streit, Umgang mit Frust

ES DARF AUCH LEICHT GEHEN!



MiO's BAUCHzeit Paket + MiO's BABYzeit Paket für werdende Mamas & Papas für Mamas & Papas

Unser liebevoll zusammengestelltes Elternpaket bietet (fast) alles, was werdende Eltern benötigen, kompakt und praktisch serviert.

Kein mühsames Suchen – alle wichtigen Themen sind in einem Paket enthalten! Nach dem Baukasten-Prinzip gestaltet: feste Bausteine plus variable Elemente zur individuellen Anpassung. Als besonderes Extra gibt es noch einen tollen Gutschein dazu! Dieses Paket ist exklusiv für unsere MiO-Mitglieder (Familienmitgliedschaft). Wenn du noch kein Mitglied bist, kannst du gerne im Zuge der Anmeldung Teil unseres MiteinanderOrts werden.

Leitung

Alle Vorträge, Kurse und Workshops werden von qualifizierten Berater:innen, Therapeut:innen und Leiter:innen durchgeführt



Gruppe VATER & MANN

In den letzten 20 Jahren haben sich die Erwartungen an Männer bzw. Väter erheblich verändert. Väter sind heute nicht mehr nur Versorger der Familie, sondern übernehmen eine aktive Funktion in der Entwicklung ihrer Kinder. Weil wir es wichtig finden, die Rolle von Vätern im Leben ihrer Kinder zu stärken und Männern Raum für persönliche Entwicklung und Austausch bieten wollen, haben wir diese Austauschgruppe für Männer und Väter aus der Region Murau ins Leben gerufen.



Gruppenleitung

Stefan Schrittmesser Vater, Psychotherapeut

Hinweis: Es handelt sich bei dieser Gruppe um kein psychotherapeutisches Angebot.

Selbsthilfegruppe Für Frauen mit Endometriose

Viele Frauen fühlen sich allein und wissen nicht mit wem sie reden können. Sie haben oft starke Regelschmerzen, einen unerfüllten Kinderwunsch oder sind mit anderen Themen konfrontiert. Die geleitete Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungs- und Informationsaustausch für Betroffene und vermittelt durch Wissen Hilfe zur Selbsthilfe.



Gruppenleitung

Linda Ebner



Eltern- bildung

Therapie & Beratung im MiO

Zwei & Mehr Elterntreffs | Fachvorträge | Workshops



Es ist uns ein großes Anliegen, Eltern und Bezugspersonen in ihrer Rolle und Kompetenz zu stärken, ihre Kinder bedürfnisorientiert zu begleiten. Daher bieten wir regelmäßig Vorträge und Workshops in Präsenz und online an. Dazu laden wir Referent:innen aus ganz Österreich ein, die ihr Fachwissen und ihre Erfahrung mit Herz an Eltern weitergeben.

Wir bemühen uns um ein kunterbuntes Themenspektrum. Beispiele sind:

- Gefühle
- Ernährungsthemen
- Geschwister
- die Beziehung zu Großeltern
- Schule
- unterschiedliche Entwicklungsphasen
- Sexualität
- Medienerziehung
- Schlaf
- Hochsensibilität

Gerne nehmen wir Themenwünsche entgegen.
Die genauen Fachvorträge findest du auf unserer Webseite.
www.mio-murau.at



Logopädie

Felicitas Schritteser Wahltherapeutin

Diagnostik und Therapie logopädischer Störungsbilder mit Schwerpunkt Artikulationsstörungen, myofunktionelle Störungen/orofaziale Dysfunktionen, Sprachentwicklungsverzögerungen /-störungen, Fazialisparesen, organische und funktionelle Stimmstörungen.

Anmeldung

Tel: 0650 / 89 71 678

Email: kontakt@logopaedie-feichter.at

Web: www.logopaedie-feichter.at



Physiotherapie

Ulrike Fürst-Telsnig Wahltherapeutin

Motorisches Schreibtraining bzw. Beratung bei umschriebenen Entwicklungsverzögerungen in Fein- und Graphomotorik, Rechts- und Linkshänder, vielfältige Schwierigkeiten beim Schreibenlernen.

Anmeldung

Tel: 0664 / 39 39 040

Email: u.fuerst-telsnig@gmx.at

Web: www.fuerst-telsnig.at





Trageberatung

Tina Egger

Gesundes Babytragen einfach erklärt, Vorteile des Tragens/Getragen-werdens, Testen von verschiedenen Tragehilfen, Erlernen von Bindeweisen mit dem Tragetuch, Tipps und Tricks für den Tragealltag findest du in einer individuellen Trageberatung und Workshops.



Anmeldung

Tel: 0664 / 50 76 168

Email: tina@lucky-baby.at

Web: www.lucky-baby.at

Rainbows – Hilfe in stürmischen Zeiten

RAINBOWS hilft Kindern und Jugendlichen in stürmischen Zeiten – bei Trennung, Scheidung oder Tod naher Bezugspersonen.

Im Zentrum unserer Arbeit und Bemühungen stehen Kinder und Jugendliche. Durch die Unterstützung der Kinder und Jugendlichen erfahren auch die Eltern Entlastung in einer Zeit, in der sie selbst sehr belastet sind.

Anmeldung

Trauerbegleitung: Tamara Tolic, 0664 / 882 422 08

Trennungsbegleitung: Marina Draschl, 0664 / 882 423 73

Web: www.rainbows.at



Stoffwindelberatung

Doreen Auer

Das Wickeln mit Stoffwindeln sieht nur auf dem ersten Blick nach einer Herausforderung aus. Mit ein paar Tipps und Tricks wird es schnell ganz einfach.

Dich erwartet:

- Ein Überblick über diverse Windelsysteme
- Stoffwindeln direkt testen/richtiges Anlegen
- Infos bezüglich Pflege und dem Waschen der Stoffwindel
- Erfahre viele Vorteile über Stoffwindel
- Infos über Förderungen und Rabattcodes



Anmeldung

Tel: 0664 / 20 67 355

Email: auerdorli@gmail.com

Lebens- und Sozialberaterin

Christine Lamm

- Vision Board Workshop
- Coaching zur Berufsfindung für Jugendliche
- Coaching-Abende „Auf dem Weg zur inneren Balance“
- Stressmanagement & Burnout Prävention
- Selbstwert-Coaching
- Neuorientierung privat oder beruflich
- Coaching-Spaziergänge (Walk&Talk)



Anmeldung

Tel: 0664 / 91 29 429

Email: christine@lamm.at

Web: www.christine-lamm.at

Kinderschutzzentrum Oberes Murtal

Kostenloses und anonymes Angebot: Telefonische und persönliche Beratung, Familienberatung, Eltern- und Kinderbegleitung in Scheidungs- und Trennungssituationen, Onlineberatung (mittels E-mail und Internet), Erziehungsberatung, Krisenintervention, Eltern-coaching, ExpertInnencoaching, Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung nach § 95, Absatz 1a (kostenpflichtig), Psychotherapie, Psychosoziale Prozessbegleitung, Besuchsbegleitung, Regionale Eltern-Beratung



Anmeldung

Büro in Knittelfeld (Ilma Moser), **Tel:** 0660 / 85 55 318



Paarberatung & Sexuelle Bildung

Sabrina Graf

Kurz vor oder bereits in Trennung? Einsam in der Beziehung? Ständiger Streit und es scheitert immer wieder an den gleichen Themen? Das sind die häufigsten Gründe, weshalb ich als Paarberaterin aufgesucht werde. Zusätzlich biete ich sexuelle Bildung an. Sexualität, Körperwahrnehmung und Gewaltprävention – Themen, die in unserer Gesellschaft oft als Tabu gelten. Oberste Priorität hat für mich die Wissensvermittlung.

Anmeldung

Tel: 0664 / 195 63 96 **Email:** beratunggraf@gmx.at **Web:** www.beratunggraf.at

ÖGK Ernährungsworkshops

zu den Themen

- Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Babys erstes Löffelchen – Beikostbeginn
- Gemüsetiger-Alarm – Ernährung der 1-3 Jährigen

Anmeldung über die Homepage www.mio-murau.at



Baby-, Still-, & Schlafberatung

Lena Dockner

Ich bin als diplomierte Krankenschwester selbstständig in der Baby-, Still-, & Schlafberatung tätig. Im MiO biete ich immer wieder gerne Babymassagekurse in Kleingruppen an. Für meine Baby-Vorbereitungskurse, Stillberatungen & der adäquaten Babyberatung in den ersten Tagen bis Wochen nach der Geburt biete ich Hausbesuche an. Auch individuelle & bedürfnisorientierte Baby- und Kinderschlafberatungen zählen zu meinem Angebot.



Anmeldung

Tel: 0664 / 64 66 948

Bachblütenberatung & Frauengesundheit

Christina Egger

Als ausgebildete Humanenergetikerin mit Zusatzausbildungen im Bereich Bachblüten, Aroma und Ernährung biete ich Beratungen, Vorträge und Workshops zu den Themen Bachblüten und Frauengesundheit an.

Anmeldung

Tel: 0664 / 54 039 34 **Email:** christinaegger94@gmail.com



Ganzheitliches individuelles Gesundheits-Coaching & Prävention *Phytotherapie nach traditioneller europäischer Medizin, TCM Ernährungsberatung*

Sabine Weissenberger

- Naturheilkundliche Begleitung von Kindern mit den Schwerpunkten:
 - Ängste, Lampenfieber, Schlafprobleme, Unruhe, Aggressionen
 - Impfbegleitung
 - Naturheilkundliche Begleitung bei Alltagswehwehchen
- Frauengesundheit mit den Schwerpunkten:
 - Naturheilkundliche Begleitung bei Kinderwunsch und in der Menopause
 - Natürliche Hormonbalance
 - Naturheilkundliche Begleitung bei PMS, PCO, Endometriose....
- Mit TCM zum Wunschgewicht inkl. Stoffwechselanalyse
- Darmgesundheit
- Geburtshoroskop, Astromedizinische Analyse



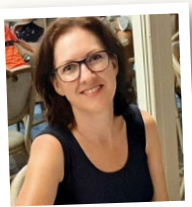
Anmeldung

Email: vinaturalis@gmx.at **Facebook:** Vis naturalis, der natürliche Weg **Insta:** vis_naturalis



Regionale Eltern-Beratung

Kostenlose Anlaufstelle für alle Fragen nach der Geburt
für Kinder von 0 bis 3 Jahren



Dr. Birgitta Marak
Ärztin für
Allgemeinmedizin
LKH Stolzalpe

DSA Margit Rosenkranz
Diplomsozialarbeiterin
BH Murau



DGKS Katja Edlinger
Diplomkinderkrankenschwester, Geburtshilfe
KH St. Veit a. d. G.

DGKP
Lena Dockner, BScN
Diplomkrankenschwester



Endlich: das Baby ist da!

Mit der Geburt eines Kindes beginnt eine aufregende Zeit. Das Leben mit dem Baby macht viel Freude, ist aber auch anspruchsvoll und verändert den Alltag. Es können viele Fragen und Unsicherheiten auftauchen, wie zum Beispiel: Nimmt mein Baby genug zu? Entwickelt sich mein Baby altersgerecht? Mein Baby schreit viel, wie kann ich ihm helfen?

Genau diese und viele andere Fragen, die die Betreuung des Kindes aufwerfen, möchte die Mütter-Elternberatungsstelle in Murau **kostenlos** und vertraulich, aber vor allem durch **Fachleute** beantworten:

Die **Sozialarbeiterin** wird Sie willkommen heißen und ist Ansprechpartnerin für familiäre Themen. Die **Ärztin** steht für medizinische Fragen und das Abwiegen und Abmessen des Babys zur Verfügung.

Eine **(Kinder)Krankenschwester** bietet praktische Anleitung und Beratung zum Thema Stillen und Ernährung, Babypflege und Vielem mehr. Und sollte einmal nicht gleich vor Ort geholfen werden können, wissen die Beraterinnen, wie und wo weitere Hilfe in Anspruch genommen werden kann. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Medizinisches Angebot

- Wiegen und Messen des Babys
- Beratung zur Gesundheit und zum Impfen

Ernährung

- altersgerechte Ernährung
- Stillen, Abstillen
- Beikost

Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde
Spielmöglichkeit für die Kinder
Entwicklung des Kindes

Informationen: DSA Margit Rosenkranz
03532 / 2101 254

Termine & Uhrzeiten:
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat,
15:00–16:30

Keine Anmeldung notwendig!
Einfach mal vorbeischaun!



...was es
sonst noch
bei uns
gibt

MiteinanderCafé

Erfahrungsaustausch in gemütlicher
Runde bei Kaffee/Tee & Kuchen sowie
Spielmöglichkeiten für Kinder



Unser MiteinanderCafé ist ein gemütlicher Treffpunkt für Eltern, Großeltern und ihre kleinen Schätze. Eltern und Großeltern haben die Möglichkeit, sich kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und Tipps zu teilen. Im Bewegungsraum wartet eine Spiellandschaft auf die Babys und Kinder. Während die Kleinen spielen, kannst du dich entspannen, eine Tasse Tee oder Kaffee genießen und mit anderen Erwachsenen plaudern.

Zeitgleich findet im MiO die „regionale Eltern-Beratung“ statt.

Bei uns findest du nicht nur Austausch unter Gleichgesinnten, wenn du möchtest, kannst du dich kostenlos und vertraulich durch Fachleute beraten lassen. Fragen werden geklärt, wie zum Beispiel: Nimmt mein Baby genug zu? Entwickelt sich mein Baby altersgerecht? Mein Baby schreit viel, wie kann ich ihm helfen? **Kommt vorbei – wir freuen uns auf euch!**

Termin: Jeden 1. und 3. Donnerstagnachmittag im Monat

Flohmärkte Frühling & Herbst

In unserem MiteinanderOrt finden im Frühling und Herbst regelmäßig ein Flohmarkt statt, bei denen eine Vielzahl von Baby- und Kinderartikeln sowie Artikel rund um die Schwangerschaft angeboten werden. Hier können Eltern und werdende Eltern nach Herzenslust stöbern und nach preisgünstigen Schätzen suchen.

Gerne kannst du dich als Verkäufer:in bei uns melden und dir einen Stand reservieren.





Kinder-Geburtstagsfeiern

Miete unsere Räumlichkeiten für ein entspanntes und lustiges Geburtstagsfest. Nähere Infos findest du demnächst auf unserer Homepage oder schreib uns einfach: hallo@mio-murau.at

Fotoaktionen

Zweimal im Jahr verwandeln wir unser MiO in ein Fotostudio. Hol dir deine bleibende Erinnerung von einem professionellen Fotografen zum Sonderpreis.



Voranmeldung für das Schreibkakao-Lerncafé:
Ulrike Fürst-Telsnig
Tel: 0664 / 39 39 040

**ausgenommen
Ferienzeiten*

Weitere Angebote findest du auf www.mio-murau.at

Regionales Angebot

Ernährungsmedizinische Beratungen

Marianne Leitner, BSc. Neumarkt

Mit einer individuellen Essanalyse und gezielten Tipps wird eine neue Grundlage geschaffen, das Ergebnis ist ein gutes Gefühl in unserem Körper mit mehr Energie und mehr Struktur im Alltag.

Anmeldung

Tel: 0660 / 510 02 09 **Email:** hallo@marianneisstonline.at

Web: www.marianneisstonline.at



Beratung rund ums Baby und Kleinkind & Stillberatung, Schlafberatung

Ingrid Forrer Neumarkt

Als diplomierte Kinderkrankenschwester, ausgebildete Still- und Schlafberaterin und Kleinkindpädagogin arbeite ich freiberuflich, in freier Praxis.

Meine Angebote beinhalten:

- Hilfe für Mama und Baby ab Geburt: Begleitung ab Wochenbett und danach bei allen Fragen „Rund ums Baby, Kleinkind und Eltern werden“
- Stillen, Flasche, Beikost, Pflege, Schlaf, Schreien, Entwicklung, Umgang, Erziehung...
- sowie Partnerschaft/Elternschaft
- Hausbesuche, Telefonberatung ab Geburt, Beratung bei mir zu Hause nach Absprache
- Geburtsvorbereitungskurse – Vorbereitung auf die Elternschaft & Stillen
- Mit Hebamme Sieglinde Schrittmesser und Ingrid Forrer in Neumarkt
- „Baby- und Kleinkindtreff & Stillgruppe, jeden 3. Dienstag/Monat, Marktgemeindeamt Neumarkt ab 9.30 – 12 Uhr“

Anmeldung

Tel: 0664 / 99 82 772 **Email:** stillberatung.i.f@gmx.at **Web:** www.rubs.forrer.at



Craniosacrale Körperarbeit & Kinesiologie

Sabine Präsent-Drescher *Mariahof*

Mittels sanfter Berührung wieder in Balance kommen. Besonders für Babys, Kleinkinder und Mütter ist die Cranio Sacrale Körperarbeit eine oftmals befreiende Unterstützung: zur Geburtsvorbereitung, nach einem Kaiserschnitt, nach schwierigen Entbindungen, bei fehlendem Bonding, bei Schlafstörungen, bei "Schreikindern", bei HNO-Problemen, bei Schädelasymmetrie, bei Saug- und Schluckproblemen, bei Bauchkrämpfen und bei Entwicklungsverzögerung.

Anmeldung

Tel: 0664 / 546 7000 **Email:** lambacher@posteo.at
Web: www.lambacherhof.com

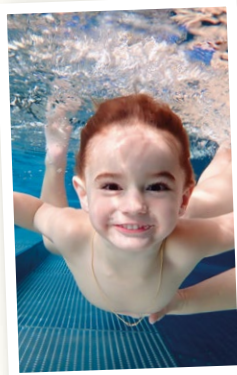
Baby- und Kleinkinderschwimmkurse

Martina Bäckenberg *Murau*

Meine Kurse sind Eltern-Kindschwimmkurse, d.h. bei allen von mir angebotenen Kursen ist immer eine Begleitperson mit dem Kind im Wasser. Im Vordergrund meiner Kurse stehen Wassergewöhnung, Schwimmvorbereitung, Spiel und Spaß, sowie die Freude an der Bewegung im Wasser.

Infos und Anmeldung

Web: www.wassersplass.co.at



Kinderbibliothek Krakau

Wir möchten Kindern und Jugendlichen Buch und Spiel näherbringen. Durch verschiedene literarische Angebote und eine breite Auswahl an Büchern soll die Freude am Lesen gefördert und geweckt werden.

Öffnungszeiten in den Sommerferien: Mittwoch von 8:45 bis 11:45,
Freitag von 14:00 bis 17:00
zu Schulzeiten: Mittwoch und Freitag von 14:00 bis 17:00

Krakaudorf 120, 8854 Krakau

Tel: 0664 / 45 62 243 **Email:** kinderbibliothek.krakau@gmail.com



Freiberufliche Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

*Komplementäre Pflege - Aromapflege" gem. §64 GuKG;
Diplomierte Bachblütenberaterin; NADA Therapeutin (18-GBR-033761)
Ingrid Anna Pranch Teufenbach-Katsch*

Meine Angebote/Leistungen gelten für alle Altersgruppen, vom Baby bis ins hohe Alter.

- Professionelle und patientenorientierte Aromapflege; diese dient als vorbeugende und pflegerische Maßnahme um die Gesundheit zu fördern und zu erhalten sowie den Heilungsprozess zu unterstützen und die Lebensqualität aufrechtzuerhalten.
- Originale Bachblütentherapie und die Neuen Therapien nach Dietmar Krämer. Bachblüten (Blütenessenzen) wurden vom renommierten englischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt; diese bringen unausgeglichene Gemütszustände natürlich und sanft in Balance und beugen somit seelische und körperliche Erkrankungen vor.
- Ohr Akupunktur/Akupressur nach dem NADA - Protokoll; dies ist eine standardisierte komplementäre Behandlungsmethode mit fünf definierten Akupunkturpunkten am Ohr.

Anmeldung

Tel: 0664 / 14 21 819
Email: dgkp.pranch@gmx.at

Physiotherapeutin

Birgit Weilharter *Murau*

- 2010 Abschluss des Bachelor-Studiums an der FH Joanneum Graz
- Seit 2011 beruflicher Schwerpunkt in der Pädiatrie
- 2015 Sonderausbildung zur KinderBobathTherapeutin
- Diverse physiotherapeutische Fortbildungen und Kurse zu verschiedensten pädiatrischen Themen wie z.B. „Übungsleiter therapeutisches Klettern“, „dreidimensionale manuelle Fußtherapie nach Zukunft-Huber“, „fascial Manipulation nach stecco“ uvm...



Anmeldung

Tel: 0664 2045271 **Email:** birgit.weilharter@gmx.at

FenKid / Eltern-Kind-Gruppe

Elisabeth Hartl Stadl-Predlitz



„Frühkindliche Entwicklungsbegleitung“ bietet Eltern-Kind-Kurse für Babys und Kleinkinder ab drei Monaten nach dem FenKid®-Konzept an.

Während sich die Kinder ihrer Entwicklung gemäß frei im Raum bewegen können, tauschen sich die Eltern untereinander aus, erleben kleine Achtsamkeitsübungen für den Alltag und erfahren aktuelles Wissen aus dem Bereich frühkindliche Erziehung und Entwicklung.

Anmeldung

Tel: 0664 / 88 26 7598

Email: elisabeth@entwicklungsbegleitung.at

Web: www.entwicklungsbegleitung.at

Von Herzen beraten

Bindungs- und Bedürfnisorientierte Begleitung für Familien

Martina Galler Scheifling | Hausbesuche

Ich bin Sozialpädagogin sowie BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin mit den Schwerpunkten Stillen, Baby/Kleinkindschlaf und Beikost.

Mein Herz schlägt für die bindungs- und bedürfnisorientierte Begleitung von Familien – von den ersten Lebenstagen an bis in frühe Kinderjahre.

Neben den klassischen Beratungen rund um die Themen Stillen, Baby und Kleinkindschlaf, Beikost sowie Wochenbettbegleitungen geht es mir in meiner Arbeit darum, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder in den Blick zu nehmen. Wie gelingt eine achtsame Erziehung (ich nenne es lieber Begleitung), in der Nähe und Sicherheit ebenso Platz haben wie Regeln und Grenzen? Ich unterstütze Eltern dabei, ihren individuellen Weg zu finden – mit fachlichem Wissen, Empathie und einem ganzheitlichen Blick. Einfach rund um von Herzen beraten!



Anmeldung

Tel: 0664 20 29 609 **Email:** bindungsgallerie@outlook.com **Web:** www.bindungsgallerie.at

REGIOMOTION

für mehr Bewegung in der gesamten Region



REGIOMOTION ist ein regionaler Sportverein für Breitensport & Regionalentwicklung. Bestehend aus einem jungen, engagierten und sportaffinen Team ist REGIOMOTION in den einzelnen Gemeinden des Bezirkes Murau und auch Murtal tätig. Die Intention ist es, Kindern bereits von klein auf die Bedeutung von Sport & Bewegung bewusst zu machen und ihnen Möglichkeiten zum Ausprobieren von verschiedenen Sportarten zu geben, um langfristig Freude an der Bewegung zu entwickeln. REGIOMOTION setzt dort an, wo Bedarf besteht.

Das Angebot:

- REGIOMOTION Kinderturnen für Kindergarten- und Volksschulkinder - aktuell in: St. Georgen/Kreischberg, Murau, Teufenbach/Katsch, Niederwölz, St. Lambrecht, Ranten, St. Peter/Kbg.
- REGIOMOTION Kindersportcamps für 5-13-Jährige 2026 in: Oberwölz, Murau, Krakau, Neumarkt, Ranten, St. Georgen/Jdb, St. Peter/KBG., Weißkirchen, Stadl/Predlitz, Scheifling, Niederwölz
- REGIOMOTION Schulsportfeste: In der letzten Schulwoche für alle Volksschulen im Bezirk Murau.

Kontakt und weitere Informationen:

SPORTUNION REGIOMOTION

Tel: +677 64869960

Web: www.REGIOMOTION.at

Email: info@REGIOMOTION.at

REGIOMOTION



Hast auch du ein Angebot für Familien und mehr in der Region Murau?

*Dann melde dich gerne bei uns
und sei in der nächsten Broschüre dabei!*

Wir möchten uns ganz herzlich bei den Unterstützer:innen und Gönner:innen des MiO-Murau bedanken!

Sie sind ein wichtiger Baustein und tragen zum gesamtheitlichen Gelingen und zur positiven Entwicklung des MiteinanderOrtes bei.
Vielen herzlichen DANK!

flurelli
LIMONADE


ZANGRANDO-JAKLITSCH
STEUERBERATUNGS GMBH & CO KG

**MBT**BAU
ERDBAU ■ ASPHALT ■ BETON

motorwelt
SPINDELBOCK
ST. VEIT • VILLACH • EBERNDORF • MURAU • KNITTELFELD
www.spindelboeck.at


BERGPOWER
WASSERKRAFTWERKE GMBH

Kipper- & Krantransporte
STADLOBER

EM Möbel


muraue
st@dtwerke
IHR PROFESSIONELLER UND LEISTUNGSSTARKER PARTNER

Bankverbindung des Vereins zur Förderung des Eltern Kind Zentrums in Murau: AT03 3840 2000 0600 4717

**Sei Teil
der MiO-
Familie!**



Als Unterstützer:in des MiteinanderOrts in Murau stärkst du nicht nur die regionale Infrastruktur, sondern hilfst auch dabei, neue Angebote zu schaffen, von denen wir alle profitieren. Mit deinem Mitgliedsbeitrag und/oder deiner Spende unterstützt du die zum Teil ehrenamtliche Arbeit des Miteinander-Teams und trägst damit zum Erhalt einer Einrichtung bei, die Anlaufstelle für viele Eltern und Kinder des Bezirkes und darüber hinaus ist.

Ordentliche Mitgliedschaft Einzelperson

(Jahresbeitrag EUR 18,-)

Für Personen, die den Gedanken des MiteinanderOrtes schätzen und unterstützen wollen und gerne einen Vortrag, Workshop oder Kurs für Erwachsene zu einem vergünstigten Preis besuchen möchten. Mitglieder werden bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl bevorzugt behandelt. Mit dieser Mitgliedschaft bekommst du automatisch unseren Programmfolder zugesandt.

Ordentliche Mitgliedschaft Familie

(Jahresbeitrag EUR 28,-)

Diese Mitgliedschaft ist perfekt für Familien (Kind + Eltern + Geschwister), die gemeinsam und einzeln Kurse zu einem vergünstigten Preis besuchen möchten. Mitglieder werden bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl bevorzugt behandelt. Mit dieser Mitgliedschaft bekommst du automatisch unseren Programmfolder zugesandt.

Unterstützende Mitgliedschaft

(Jahresbeitrag ab EUR 55,-)

Für Personen, die den Gedanken des MiteinanderOrtes schätzen und unterstützen wollen. Durch deine Unterstützung kann der MiteinanderOrt noch vielfältiger und bunter werden und vielen Familien im Bezirk Murau zugutekommen.

Mit dem ZWEI & MEHR -Steirischen Familienpass bekommst du -10% auf deine Familien-Mitgliedschaft!



Ansuchen auf Vereinsmitgliedschaft über die Homepage oder bei uns im MiO möglich. Wir freuen uns auf dich!

Die Mitgliedschaft gilt für ein Jahr ab Einzahldatum. Danach erlischt die Mitgliedschaft automatisch. Mitglieder werden zuvor benachrichtigt.



Der MiO Second Hand-Laden

Miteinander nachhaltig

„Gib gebrauchten Sachen eine zweite Chance.“

Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung liegen uns sehr am Herzen. Darum möchten wir nicht mehr gebrauchten Baby-, Kinder- und Schwangerschaftssachen eine zweite Chance geben und sie auf die Reise zur nächsten Familie schicken. Jeder Artikel, der nicht in der Mülltonne landet, trägt zur Schonung von Ressourcen und Reduzierung von Abfall bei. Mit dem Kauf von Second-Hand-Produkten leistest du einen wertvollen Beitrag zur Nachhaltigkeit und schonst dabei auch noch dein Geldbörse.

Komm in unserem MiO Laden vorbei!

Öffnungszeiten: Zu Bürozeiten und immer wenn im MiO etwas los ist!

Spenden willkommen!

Annahme: Gerne kannst du deine sauberen und gut erhaltenen Baby- und Kindersachen (*bis Größe 164*) sowie Artikel für die Schwangerschaft während unserer Büroöffnungszeiten abgeben. Sperrige Artikel wie Gitterbetten und Ähnliches bitte nur nach vorheriger Absprache.