



MiO's BAUCHZEIT Paket

für
werdende
Mamas &
Papás

Gutschein

Fixe
Bausteine



Variable
Bausteine

€ 240,-
statt € 530,-*

Angebot begrenzt!

*Preis, wenn alle Angebote
einzeln gebucht werden

Geburts-
vorbereitung

Bewegungs-
entwicklung

Erste Zeit
mit Baby

Ernährung in der
Schwangerschaft

Erste Hilfe

Schwangeren-
yoga

6
rote
Bausteine

Aromapflege
Geburt

Babypflege mit
Aromapflege

Still-
vorbereitung

Hypno-
birthing

Stoffwindel-
workshop

Dunstan
Babysprache

2
orange
Bausteine

Trage-
beratung

Craniosacrale
Behandlung

Familien-
begleitung

1
Gutschein
(blau)

kleine Änderungen vorbehalten

Nähere Infos & Anmeldung: www.mio-murau.at
hallo@mio-murau.at



Vinzenzgemeinschaft

Bezirk Murau

HELFEN hilft

www.vinzi-wuestenrose.at
ZVR: 51215800

Alle 6 Termine sind für dich und deine/n Partner:in inklusive:

K Geburts- vorbereitung Viktoria Guster	Verlauf der Schwangerschaft & Tipps bei Beschwerden Methoden zur Geburtsvorbereitung Alles Rund um die Geburt & das Wochenbett	26. & 27.09. 28. & 29.11. jew. 14-17 Uhr
W Bewegungs- entwicklung Birgit Weilharter Astrid Kralik	Was soll für mein Baby bereitstehen? Was KANN mein Baby bereits/ was könnte der Bewegungsentwicklung schaden?	21.11. 10-12 Uhr
W Erste Zeit mit Baby Martina Galler	Vorbereitung auf die ersten Tage bis Wochen nach der Geburt: Wochenbett Babyernährung Bonding Clustern Babyblues	21.10. 18-20 Uhr
V Ernährung in der Schwangerschaft Marianne Leitner	Achtsam essen in der SS für Mama & Baby Vorgeburtliche Prägungen Grundlagen einer starken kindlichen Essbeziehung	02.11. 18:45-20
W Erste Hilfe Stefan Feiel	Häufige Kindernotfälle Erste Hilfe bei Kindern & Babys Alltagsrelevante Informationen	30.9. od. 02.12. 14-17 Uhr
K Schwangeren- Yoga Parvati	Körpergefühl verbessern Verspannungen lösen Bindung stärken Atemübungen Meditation und Tiefenentspannung	1 Einheit montags 16:30-18:00

Ihr dürft **zwei** von den variablen Bausteinen auswählen:

W Aromapflege Geburt Ingrid Anna Pranckh	Prophylaxe, Pflege & Unterstützung der Brust-, Damm-, Narben- & Wundpflege Förderung der Milchbildung Nachwehen Wochenbettblues & Erschöpfungszustände	04.11. 17:00-18:30
W Babypflege mit Aromapflege Ingrid Anna Pranckh	Natürliche sanfte Haut- und Gesundheitspflege Unterstützung beim Zählen, Koliken & unruhigen Babys	13.10. 17-18:30 25.11. 9:30-11
W Still- vorbereitung Martina Galler	Vorteile des Stillens Bonding Stillzeichen- & Positionen Brustpflege Hilfsmittel Stillen allgemein	07.10. 18-20 Uhr
W Hypnobirthing Christina Schaffer	Techniken zur Selbsthypnose durch bewusste Atmung, Entspannung und Affirmationen	27.10. 17-19 Uhr
W Babysprache Lena Happenhofer	Dunstan Methode: 5 Reflexlaute erkennen und deuten lernen mehr Klarheit für Eltern welches Bedürfnis hinter dem Weinen steckt	07.12. 18:30-20 Uhr
W Stoffwindel Doreen Auer	Vorteile von Stoffwindeln Überblick über Windelsysteme Stoffwindeln direkt testen/ richtiges Anlegen Pflegen & Waschen	11.12. 16-17:30 Uhr

W: Workshop | V: Vortrag | K: Kurs

Wir schenken euch noch **einen individuellen** Gutschein. Termin wird individuell vereinbart.

Trageberatung
Tina Egger

**Craniosacrale
Behandlung**
Sabine Präsent-
Drescher

Familienbegleitung
Stillen, Schlafen,
Beikost
Martina Galler