



Brixen I Bressanone
Vahrn I Varna
Lüsen I Luson



Elki Brixen



Elki Vahrn



Elki Lügen



Tauschmarkt

JAHRESPROGRAMM

2024

PROGRAMMA ANNUALE

Ab 08.01.2024 neue Öffnungszeiten
Zweigstelle Vahrn: S. 4
Dal 08/01/2024 nuovi orari d'apertura
a Varna: Pag. 4

Viele neue Kurse!
Tanti nuovi corsi!

Hofgasse 4 - Brixen / Via Vescovado 4 - Bressanone
Tel. & Fax 0472 80 21 34 - brixen@elki.bz.it - brixen.elki.bz@pec.it - www.elki.bz.it
St.-Nr. 90013360210 / MwSt. Nr. 02246420216



lich Willkommen im ELKI Benvenuti all'ELKI!

Unser Eltern Kind Zentrum ist ein Ort der Begegnung, des Austausches und der gegenseitigen Unterstützung für Eltern, Großeltern und Babysitter/innen mit Kindern. Wir haben mit unserem Elki einen Ort geschaffen, der angepasst ist an die Bedürfnisse der Familien und Raum schafft für gemeinsames Spiel in einer kindergerechten und anregenden Umgebung. Hier können sie sich in verschiedenen Seminaren und Kursangeboten mit anderen Eltern auf die Geburt und das Leben mit einem Kind vorbereiten, sowie sich mit Erziehungs- und Familienfragen auseinandersetzen.

Il nostro centro genitori bambini è un luogo d'incontro, di scambio e di supporto reciproco per genitori, nonni e babysitter con bambini. Abbiamo creato un luogo adatto alle necessità delle famiglie, in cui è possibile il gioco condiviso in un ambiente adatto ai bambini. Partecipando a vari seminari e corsi vi preparerete insieme ad altri genitori alla nascita del vostro bambino e alla vita con lui e vi confronterete con domande educative e famigliari.

Der ELKI-Vorstand Brixen Il direttivo dell'ELKI Bressanone



Irene Mair (Präsidentin), Jasmin Federspieler (Vizepräsidentin),
Kathia Cardinale Depian, Kathrin Meraner, Marlene Barbieri
und Walter Prader



ÖFFNUNGSZEITEN / ORARI D'APERTURA

Offener Treffpunkt an Schultagen		punto di ritrovo nei giorni scolastici
Montag bis Freitag	ore 09.00 - 11.30 Uhr	da lunedì a venerdì
Montag + Donnerstag	ore 15.00 - 17.00 Uhr	lunedì + giovedì

Büro		ufficio
Montag bis Freitag		ore 8.15 - 12.15 Uhr
da lunedì a venerdì		

Im Mai, Juni und September bleibt das Elki am Nachmittag geschlossen und in den Schulferien ganztägig geschlossen.
A maggio, giugno e settembre l'Elki rimane chiuso di pomeriggio e nelle ferie scolastiche tutto il giorno!



UNSERE FERIE / GIORNI DI CHIUSURA

Weihnachten / Natale	01.01.2024 - 05.01.2024
Unsinniger Donnerstag / giovedì grasso	Nachmittag geschlossen / chiuso di pomeriggio
Semesterferien / vacanze invernali	12.02.2024 - 16.02.2024
Osterferien / ferie Pasquali	28.03.2024 - 02.04.2024
Tag der Befreiung / Festa della libertà	25.04.2024 + 26.04.2024
Sommerferien / ferie estive	10.06.2024 - 06.09.2024
Allerheiligen / Ognissanti	28.10.2024 - 01.11.2024
Weihnachten / Natale	28.12.2024 - 06.01.2025

Tauschmarkt, Verwaltung, Empfang und Offener Treffpunkt / Mercatino dell'usato, amministrazione, reception e punti di ritrovo



Franziska Torggler (Tauschmarkt), Brigitte Obwexer (Tauschmarkt),
Daniela Italia (Verwaltung), Heidi Ceolan (Empfang und Offener Treffpunkt)



Seit Oktober 2021 begrüßen wir Euch nun schon in unserer Zweigstelle im Haus Voitsberg (Voitsbergstraße 1) im Saal Salern in Vahrn. Im offenen Treff können sich Mütter, Väter, Omas und Opas, sowie Kindermädchen mit Kleinkindern regelmäßig treffen, sich austauschen, gemeinsam spielen, lernen und wachsen. **Wegen erfreulich guter Besuchszahlen, werden wir die Öffnungszeiten ab 08.01.24 erweitern.** Die Zweigstelle Vahrn wird von Manuela Moosburger betreut.



Da ottobre 2021 abbiamo inaugurato la nostra filiale a Varna, nella casa Voitsberg (Via Voitsberg no. 1) sala Salern. Nel punto di ritrovo giornaliero mamme, papà, nonne, nonni e Babysitter possono incontrarsi regolarmente, supportarsi, scambiarsi le idee, giocare, imparare e crescere. A causa della maggiori richieste dal 08.01.24 abbiamo prolungato gli orari d'apertura. La filiale di Varna viene diretta da Manuela Moosburger.

Neue Öffnungszeiten ab 08.01.24 Nuovi orari d'apertura dal 08.01.24

Offener Treffpunkt an Schultagen	punto di ritrovo nei giorni scolastici	
Montag bis Freitag	ore 08.30 - 11.30 Uhr	da lunedì a venerdì
Montag + Donnerstag	ore 15.00 - 17.00 Uhr	lunedì + giovedì

In den Schulferien bleibt das Elki Vahrn geschlossen.
Nelle ferie scolastiche l'Elki di Varna rimane chiuso!

Für Informationen und Anmeldungen zu Kursen wenden Sie sich bitte an das Elki Brixen unter der **Tel. 0472 80 21 34** oder per E-Mail: **brixen@elki.bz.it**.

Per informazioni ed iscrizioni ai corsi contattate l'Elki di Bressanone al numero tel. 0472 80 21 34 o per e-mail: brixen@elki.bz.it.

Im offenen Treff können sich Mütter, Väter, Omas und Opas, sowie Kindermädchen mit Kleinkindern regelmäßig treffen, sich austauschen, gemeinsam spielen, lernen und wachsen. Die Zweigstelle Lüssen wird seit 10.01.2023 im Mehrzwecksaal im Widum (Dorfstraße 1) von Sandra Falk und Lisa Fischnaller betreut.



Nel punto di ritrovo giornaliero mamme, papà, nonni e Babysitter possono incontrarsi regolarmente, incontrarsi, scambiarsi le idee, giocare, imparare e crescere. La filiale di Luson viene diretta da Sandra Falk e Lisa Fischnaller nella sala polifunzionale (Via Paese 1) da 10.01.23.



Öffnungszeiten / Orari d'apertura

Offener Treffpunkt an Schultagen	punto di ritrovo nei giorni scolastici	
Dienstag und Mittwoch	ore 08.30 - 11.30 Uhr	da martedì e mercoledì

In den Schulferien bleibt das Elki Lüssen geschlossen.
Nelle ferie scolastiche l'Elki Luson rimane chiuso!

Für Informationen und Anmeldungen zu Kursen wenden Sie sich bitte an das Elki Brixen unter der **Tel. 0472 80 21 34** oder per E-Mail: **brixen@elki.bz.it**.

Per informazioni ed iscrizioni ai corsi contattate l'Elki di Bressanone al numero tel. 0472 80 21 34 o per e-mail: brixen@elki.bz.it.

Informationen / Informazioni

Mitgliedschaft: Jahresbeitrag 20,00 € pro Familie / August - Juli

Der Mitgliedsbeitrag kann nur im Elki oder im Tauschmarkt in Bar bezahlt werden. Bitte Ausweis vorzeigen!

Contributo soci: 20,00 € annuale per famiglia / agosto - luglio

Il contributo soci può essere pagato solamente in contanti all'Elki o al negozio di seconda mano. Si prega di presentare il documento d'identità!

Kurse: Vorherige Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erforderlich. Diese ist telefonisch oder direkt im Elki von Montag bis Freitag von 9 bis 11.30 Uhr und per E-Mail jederzeit möglich. Geschwisterkinder zahlen die Hälfte.

ACHTUNG: Die Teilnahme an den Kursen ist nur nach erfolgter Zahlung möglich.

Für Kursteilnahme und „Offener Treffpunkt“ ist die Elki-Mitgliedschaft verpflichtend.

Corsi: necessaria prenotazione e pagamento del corso in anticipo. Questo è possibile per telefono o direttamente all'Elki dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 11.30 e per e-mail in ogni momento. 50 % di sconto per i fratelli.

ATTENZIONE: la partecipazione ai corsi è possibile solo dopo il pagamento. Per la partecipazione ai corsi e per il punto di ritrovo è obbligatorio il pagamento della quota associativa.

Stornobedingung: Kursbeitrag unter € 15,00 wird nicht zurückerstattet (Ausnahme: sollte der Kurs von uns abgesagt werden). Bei einer Abmeldung bis zu 2 Arbeitstagen vor Kursbeginn fallen keine Spesen an.

Condizioni storno: il contributo del corso sotto le € 15,00 non verrà rimborsato (eccezione: il corso viene disdetto da noi). Per una disdetta di 2 giorni lavorative prima dell' inizio del corso non verrà addebitato nessun costo.

Datenschutz: Alle Daten unserer Mitglieder werden vom Elki Brixen im Sinne der EU-Datenschutzgrundverordnung 679/016 verarbeitet. Sie können jederzeit die eigenen persönlichen Daten, mit einer schriftlichen Mitteilung, aus unserer Datenbank löschen.

Legge sulla privacy: Tutti i dati dei nostri soci saranno utilizzati dall' centro genitori bambini di Bressanone secondo la legge sulla privacy 679/016. È vostro diritto richiedere in ogni momento, con comunicazione scritta, la cancellazione dei vostri dati personali dal nostro database.



BANKVERBINDUNG / BANCA D'APPOGGIO

Raiffeisenkasse Brixen - Cassa Raiffeisen Bressanone
IBAN: IT03B08 30758221 000300234931

Geschenkgutschein Buono Regalo

Eine gute Idee ...
... ein Geschenkgutschein für
einen Kursbesuch im Elki Brixen



Una bella idea...

... un buono regalo per un corso all' Elki di Bressanone



5 Promille

Unterstützen Sie uns mit 5%° bei der Steuererklärung:
Unsere Steuernummer ist 90013360210
Sosteneteci con il 5%° nella dichiarazione dei redditi:
il nostro codice fiscale è 90013360210

Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!
Mille Grazie per il vostro supporto!

MONATLICHE FIXTERMINE / APPUNTAMENTI MENSILI

Kasperltheater Teatrino di burattini

Wann/quando:

Do/gio: 18.01.24
Mo/lu: 25.03.24
Mo/lu: 13.05.24
Mo/lu: 23.09.24
Do/gio: 07.11.24
Mo/lu: 09.12.24



Uhrzeit/orario:

ore 10.00 Uhr
ore 15.30 Uhr

Beitrag/Importo:

2,00 €

TRI-TRA-TRALLALA
der Kasperl ist wieder da!
TRI-TRA-TRALLALA
i burattini sono di nuovo qua!

Erfahrungsspiele Giochi educativi

Wann/quando:

Mi/me: 31.01.24
Mo/lu: 26.02.24
Mi/me: 20.03.24
Mi/me: 24.04.24
Mi/me: 29.05.24
Mi/me: 25.09.24
Mo/lu: 21.10.24
Mi/me: 27.11.24
Mi/me: 18.12.24



Uhrzeit/orario:

ore 9.30 - 11.30 Uhr

Beitrag/Importo:

freiwillige Spende/offerta

Mal- und Bastelwerkstatt Divertiamoci a creare ed a pitturare

Wann/quando:

Mi/me: 24.01.24
Di/ma: 06.02.24
Fr/ve: 22.03.24
Fr/ve: 12.04.24
Mi/me: 22.05.24
Di/ma: 17.09.24
Mi/me: 16.10.24
Di/ma: 19.11.24
Mi/me: 11.12.24



Malen und basteln für die Kleinsten!
Colorare e creare per i più piccoli!

Uhrzeit/orario:

ore 9.30 - 11.30 Uhr

Beitrag/Importo:

freiwillige Spende/offerta

Vätertreff Incontro dei papà

Wann/quando:

Sa/sa: 27.01.24
Sa/sa: 24.02.24
Sa/sa: 23.03.24
Sa/sa: 20.04.24
Sa/sa: 18.05.24
Sa/sa: 28.09.24
Sa/sa: 26.10.24
Sa/sa: 16.11.24
Sa/sa: 14.12.24



Einfach nur füreinander da sein! Väter und Kinder
verbringen einen gemütlichen, spielenden
Samstagvormittag im Eltern-Kind-Zentrum.
*Trascorrere una mattinata insieme, esserci l'uno
per l'altro. Bambini e i loro papà giocano e si
divertono insieme.*

Uhrzeit/orario:

ore 9.00 - 11.30 Uhr

Beitrag/Importo:

freiwillige Spende/offerta



Erzähltheater „Kamishibai“ für Kleinkinder am Vormittag

Wann/quando:	Mi/me: 21.02.24
	Mi/me: 13.03.24
	Mi/me: 08.05.24
	Mi/me: 18.09.24
	Mi/me: 09.10.24
Uhrzeit/orario:	ore 10.00 Uhr
Referentin:	Heidi Ceolan
Beitrag/Importo:	freiwillige Spende/offerta



Tauche ein in die Welt der Geschichten. Lasse dich vom Erzähltheater verzaubern. Kamishibai kann in die magische Welt der Geschichten einführen, Gemeinschaft stärken, ganzheitliche Sprachförderung ermöglichen, Kreativität anregen und noch viel mehr.

Erzähltheater „Kamishibai“ für Kleine und Große am Nachmittag

Wann/quando:	Do/gio: 11.01.24
	Do/gio: 04.04.24
	Do/gio: 21.11.24
	Do/gio: 12.12.24
Uhrzeit/orario:	ore 15.30 Uhr
Referentin	Heidi Ceolan
Beitrag/Importo:	freiwillige Spende/offerta



Tauche ein in die Welt der Geschichten. Lasse dich vom Erzähltheater verzaubern. Kamishibai kann in die magische Welt der Geschichten einführen, Gemeinschaft stärken, ganzheitliche Sprachförderung ermöglichen, Kreativität anregen und noch viel mehr.

Entdecken mit allen Sinnen für Kleinkinder



Wann:	Do: 25.01.24
	Do: 22.02.24
	Do: 14.03.24
	Do: 11.04.24
	Do: 23.05.24
	Do: 19.09.24
	Do: 17.10.24
	Do: 14.11.24
	Do: 12.12.24
	Uhrzeit:
Referent:	Walter Prader
Beitrag:	2,00 €

Die Neugierde der Kinder soll im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam wird zu einem bestimmten Thema durch den Einsatz unserer Sinne ein Bodenbild gestaltet.



Anmeldung erforderlich: 2 Tage vor Kursbeginn!



Jänner / Gennaio

Patronat im Elki (nur für Mitglieder) Servizi patronato presso Elki (solo per i soci)

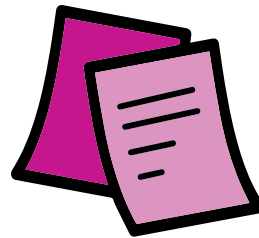
Dienste / servizi:

- Unterstützende Maßnahmen für Familien / prestazioni sociali per famiglie
- Unterstützungen bei Invalidität / prestazioni in caso di invalidità
- Rentenangelegenheiten / domande di pensione
- Arbeitslosenunterstützung / indennità di disoccupazione
- INAIL / INAIL
- Erklärungen / dichiarazioni

Wann/quando:	Mo/lu: 15.01.24
Referentin/ relatrice:	vom Patronat/ da patronato
Uhrzeit/orario:	ore 15.00 - 17.00 Uhr (30 Min. pro Termin/ 30 minuti per appuntamento)
Beitrag/importo:	gratis/gratuito

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro 11.01.24

Mit Kinderbetreuung/
Con assistenza ai bambini



In freundlicher Zusammenarbeit mit:
In amichevole collaborazione con:



Incontri con Giulia

Letture di "Pezzettino" e costruiamo insieme i nostri pezzettini. Età consigliata da 2 e 6 anni.

Quando:	Lu: 22.01.24
Orario:	ore 15.30 - 16.15
Relatrice:	Giulia Campolo (Educatrice per l'infanzia)
Importo:	4,00 €

Prenotazione necessaria entro 18.01.24



Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik mit Baby Ginnastica post parto con bebè

Beginn/inizio:	Fr/ve: 26.01.24 (6 Einheiten/6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.15 - 10.15 Uhr
Referentin/relatrice:	Goller Barbara (Hebamme/ostetrica)
Beitrag/Importo:	60,00 €

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 24.01.24

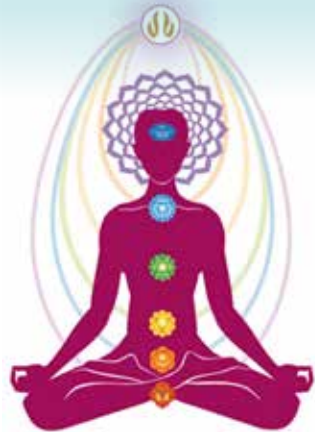


Mit einfachen Übungen, die wir in den Alltag integrieren lernen und die ihr mit eurem Baby ausführen könnt, bringen wir wieder Spannung und Lebensfreude in euren Beckenboden.

Con semplici esercizi, che possiamo imparare ad integrare nel quotidiano ed eseguire con il nostro bebè, portiamo nuovamente elasticità e gioia nella nostra muscolatura pelvica.

Chakra-Yoga für Frauen Chakra-Yoga per le donne

Beginn/inizio:	Do/gio: 01.02.24 (6 Einheiten/6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 20.00 – 21.00 Uhr
Referentin/relatrice:	Larissa Gousseva (zertifizierte Yoga- und Pilatetrainerin / insegnante Yoga e Pilates)
Beitrag/importo:	60,00 €



**Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro 30.01.24**

Chakra-Yoga ist ein altüberliefertes, bewährtes Übungssystem aus Indien, durch das die sieben Chakras gezielt entwickelt, gestärkt und angeregt werden können. Im Chakra-Yoga werden diese beiden Aspekte – körperliche Gesundheit und spirituelle

Weiterentwicklung – vereint: Durch die Techniken des Chakra-Yoga wird der Energiefluss im feinstofflichen Körper angeregt. Somit werden alle Chakras mit Energie versorgt, Blockaden werden abgebaut, unsere Stimmung aufgehellt, wir fühlen uns wohler. *Il Chakra Yoga è un ben collaudato sistema di esercizi dalle antiche origini indiane, attraverso il quale i sette chakra possono essere sviluppati, rafforzati e stimolati in modo efficace e specifico. Nel Chakra Yoga i seguenti due aspetti – salute fisica e sviluppo spirituale – si fondono: le tecniche del Chakra Yoga stimolano decisamente il flusso di energia nel corpo sottile, cosicché tutti i chakra vengono riforniti di energia, i blocchi causati dallo stress vengono sciolti a beneficio del nostro benessere.*

Incontri con Giulia

Storia di Arlecchino con teatrino delle ombre + costruiamo la nostra maschera di carnevale. Età consigliata da 4 e 7 anni.

Quando:	Lu: 05.02.24
Orario:	ore 15.30 – 16.15
Relatrice:	Giulia Campolo (Educatrice per l'infanzia)
Importo:	4,00 €



Prenotazione necessaria entro 01.02.24

Music Together: Schnupperstunde Music Together: Demonstration

Wann/When:	Mo/mo: 19.02.24
Uhrzeit/Time:	10.15 – 11.00 Uhr a.m.
Referent/Speaker:	Andrew Davis (certified MT instructors)
Beitrag/Donation:	freiwillige Spende/voluntary

**Anmeldung erforderlich bis 09.02.24
Registration until February 9, 2024**



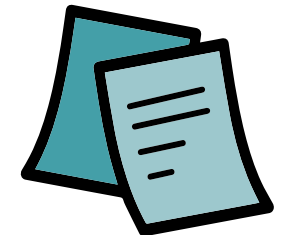
Informationen zu „Music Together“ gibt es bei den Märzterminen!
Information on "Music Together" is available at the March dates!

Patronat im Elki (nur für Mitglieder) Servizi patronato presso Elki (solo per i soci)

- Dienste / servizi:**
- Unterstützende Maßnahmen für Familien / prestazioni sociali per famiglie
 - Unterstützungen bei Invaliderität / prestazioni in caso di invalidità
 - Rentenangelegenheiten / domande di pensione
 - Arbeitslosenunterstützung / indennità di disoccupazione
 - INAIL / INAIL
 - Erklärungen / dichiarazioni

Wann/quando:	Mo/lu: 19.02.24
Referentin/relatrice:	vom Patronat/da patronato
Uhrzeit/orario:	ore 15.00 – 17.00 Uhr (30 Min. pro Termin/30 minuti per appuntamento)
Beitrag/importo:	gratis/gratuito

**Mit Kinderbetreuung/
Con assistenza ai bambini**



In freundlicher Zusammenarbeit mit:
In amichevole collaborazione con:



**Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria
entro 15.02.24**

Mama Fitness Indoor (auch mit Kinderwagen möglich) (Elki Vahrn)

Beginn:	20.02.24 (6 Einheiten)
Uhrzeit:	09.00 – 09.50 Uhr
Referentin:	Petra Unterfrauner (Krankenschwester, Fitnesstrainerin für Cardiofitness, Gymnastik und Aerobic, Pilatestrainerin, Personaltrainerin, Nordic Walking Trainerin, Spinningtrainerin)
Beitrag:	65,00 €



Spezielles Ganzkörpertraining für Mamas mit oder ohne Baby zur Kräftigung und Mobilisation des weiblichen Körpers und vor allem zur Stärkung der Beckenbodens, Bauch und Rückenmuskulatur.

Anmeldung erforderlich bis 16.02.24

Schmetterlingsmassage nach Eva Reich für Eltern mit Babys Massaggio a farfalla di Eva Reich per gli genitori e bebè

Beginn/inizio:	Di/ma: 20.02.24 (6 Einheiten/6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.30 – 10.30 Uhr
Referentin/relatrice:	Monika Stablum (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin/infer.pediatrica, consulente per allattamento)
Beitrag/importo:	60,00 €
Mitzubringen/ per portare:	kleines Handtuch Asciugamano piccolo



Hautkontakt ist ein elementares Bedürfnis jedes Menschen. Die Massage gibt Wärme, Trost, Bestätigung, Vertrauen und Vertrautheit, lindert Bauchschmerzen und löst Spannungen. Somit wird ein erholsamer Schlaf möglich. Die Babymassage als bewusste, respektvolle Behandlung verstanden, ergänzt die sprachliche Kommunikation und hilft den Eltern sich ganz auf ihr Kind einzulassen, sicher mit ihm umzugehen und die Bindung zu ihm zu vertiefen. *Il contatto è un'esigenza di ogni essere umano: dà calore, conforto, fiducia ed intimità, allevia mal di pancia, scioglie tensioni ed aiuta ad avere un sonno tranquillo. Il massaggio per bebè è da vedere come un trattamento consapevole e rispettoso, completa la comunicazione e l'avvicinamento dei genitori al proprio figlio, aumentando la sicurezza e il legame.*

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 16.02.24

Keine Angst vor Babytränen

Wann:	Mi: 21.02.24
Uhrzeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Referentin:	Silvia Weissteiner (Hebamme, EEH-Fachberaterin und EEH-Therapeutin)
Beitrag:	15,00 €
Anmeldung erforderlich bis 16.02.24	



Das Weinen von Babys ist ihre natürliche Art der Kommunikation. Wenn Babys weinen, versuchen sie uns etwas mitzuteilen – sei es Hunger, Müdigkeit, Unbehagen oder das Bedürfnis nach Nähe. Das Babyweinen gibt Einblick in die emotionalen und körperlichen Bedürfnisse des Kindes. Es ist wichtig, behutsam und einfühlsam auf ihr Weinen zu reagieren. Die emotionale Unterstützung und das Verständnis, das wir den Kleinen in diesen Momenten zeigen, helfen ihre Bedürfnisse zu erfüllen und die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken.

In diesem Treffen werden wir gemeinsam einen Blick auf die verschiedenen Arten und Ursachen von Babyweinen werfen, um dir zu helfen, die Signale deines Babys besser zu interpretieren und angemessen zu reagieren.

Malkurs für Kinder von 5-8 Jahren

Wann:	Mi: 21.02.24
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Referentin:	Alexia Gietl (Künstlerin und Illustratorin)
Beitrag:	18,00 €
Anmeldung erforderlich bis 19.02.23	



„Kratzbilder – 1, 2, 3 Zauberei“ In diesem Workshop lernst du wie du selbst Kratzbilder mit Wachsmalstiften erstellst. Zunächst malst du ein Blatt bunt aus, dann gibst du schwarze Farbe darüber. Anschließend kannst du mit einem Zahnstocher oder einem Pinselstiel eine Zeichnung in die oberste Schicht kratzen. Wie von Zauberhand kommen die tollsten Farben zum Vorschein. Zeichne was du möchtest (Häuser, Tiere, Pflanzen...) und lasse dich von den tollen Ergebnissen überraschen.



Pilates für Mamis

Beginn:	Do: 22.02.24 (6 Einheiten)
Uhrzeit:	09.45 - 10.45 Uhr
Referentin:	Fadila Demirtas (Pilateslehrerin, Group exercise Lehrerin, Sängerin)
Beitrag:	60,00 €

Mitbringen bitte: Rutschfeste Socken, Leggings, T-Shirt und kleines Handtuch für die Matte

Anmeldung erforderlich bis 20.02.24



Nach der Geburt eines Kindes ist das Leben auf einmal ganz anders. Viele Veränderungen, viele Herausforderungen. Auch unser Körper hat ein Meisterwerk geleistet – er hat ein Kind in sich getragen und geboren. Nach einer gewissen Zeit ist es wichtig, dass auch Mama wieder an sich denkt. Der Pilates Kurs bietet einen sanften Einstieg wieder in den Kontakt mit seinem Körper zu gehen. Muskeln und Gelenke werden gestärkt, die Körperhaltung wird verbessert, die Bewegung und Mobilität tut einfach gut. **Voraussetzung, um am Kurs teilzunehmen ist der Besuch eines Rückbildungskurses!**

Incontri con Giulia

Giochi musicali e in movimento. Età consigliata da 3 e 6 anni.

Quando:	Gio: 22.02.24
Orario:	ore 15.30 - 16.15
Relatrice:	Giulia Campolo (Educatrice per l'infanzia)
Importo:	4,00 €

Prenotazione necessaria entro 20.02.24



Ressourcen stärken für werdende Mütter

Beginn:	(3 Einheiten) Mi: 28.02.24/13.03.24/ 27.03.24)
Uhrzeit:	09.30 - 10.30 Uhr
Referentin:	Silvia Weissteiner (Hebamme, EEH-Fachberaterin und EEH-Therapeutin)
Beitrag:	30,00 €

Anmeldung erforderlich bis 26.02.24

selbst, unserem Körper, unseren Bedürfnissen und unserem Baby bringen. Wir werden innerlich gestärkt und können so voller Zuversicht und Vertrauen in unseren Körper und unser Baby in das Abenteuer Geburt und in die Zeit danach starten.



In der Schwangerschaft ist es von entscheidender Bedeutung, unsere eigenen inneren Ressourcen zu stärken, um in die eigene Kraft als Gebärende und Mutter zu gelangen. Manchmal fühlen wir uns vom Alltag gestresst oder überfordert und finden wenig Zeit, uns bewusst auf das ankommende Baby einzulassen. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Möglichkeiten der Entspannung kennen, welche uns eng in Kontakt mit uns

Vortrag: Homöopathie bei den Kleinen ganz großartig

Eine praxisnahe Einführung am Beispiel der Behandlung von Pseudokrupp.

Beginn:	Mi: 28.02.24
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Referent:	Dr. Bernhard Thomaser (Arzt für Allgemeinmedi- zin und Homöopathie)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis 26.02.24



Klangschalenmassage für Erwachsene

Wann:	Sa: 02.03.24
Uhrzeit:	09.00 - 09.50 Uhr 10.00 - 10.50 Uhr 11.00 - 11.50 Uhr
Referentin:	Brigitte Obwexer (Klangschalen-therapeutin)
Beitrag:	45,00 €



Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang. Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen und beruhigt den Geist. Tauche ein in heilsame Energien und genieße die tiefe Entspannung. Lasse Deine Lebensenergie fließen. Komme in Berührung mit deinem Innersten. Lasse dich von den sanften Klängen und Schwingungen der Klangschale verwöhnen. Weil du der wichtigste Mensch in Deinem Leben bist, weil du es verdienst.

Anmeldung erforderlich bis 29.02.24

Workshop: Hip Hop & Fun (Elki Vahrn)

Wann:	Sa: 02.03.24
Uhrzeit:	09.30 - 11.30 Uhr
Referentin:	Sarah Astner
Beitrag:	15,00 €



Choreographie - und Bewegungsspiele für Kinder von 7-10 Jahren!

Music Together

Beginn/Start:	Mo/mo 04.03.24 (8 Einheiten/8 units)
Uhrzeit/Time:	10.15 - 11.00 Uhr a.m.
Referent/Speaker:	Andrew Davis (certified MT instructor)
Beitrag/ Donation:	80,00 € + 15,00 € Kursunterlagen



**Anmeldung erforderlich bis 19.02.24/
Registration until February 19, 2024**

Andrew lädt zu einer Vorführung der musikalischen Frühförderung „Music Together“ ein. Humorvolles, spielerisches und kindgerechtes Lernen, wie auch liebevolle Begegnungen sind bereits vorprogrammiert. Mit hochgeschätzter

Musik (vorwiegend englische Texte), die alle Sinne fördert, (Singen, Bewegen, Klangwelten) sind alle Kinder (Alter 0-5) herzlich eingeladen (auch mit der aktiven Teilnahme eines Elternteils)!

Andrew will demonstrate a „Music Together“ class promoting the primary music development of children. These classes have been designed to be fun, playful, and developmentally appropriate, with music (primarily in english) that promotes singing, movements, dancing, and sound making. All children ages 0-5 are invited (along with the active participation of a caregiver!).

Kinderyoga (Für Kinder im Alter von 5-10 Jahren)

Beginn:	Di: 05.03.24 (4 Einheiten)
Uhrzeit:	15.00 - 15.45 Uhr
Referentin:	Sylvia Weger (Masseurin, Kosmetikerin und Yogalehrerin)
Beitrag:	26,00 €



Yoga bietet einen guten Ausgleich. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik. Das Immunsystem wird gestärkt.

Konzentration wird erhöht und ein inneres Gleichgewicht trainiert. Auf spielerische Art und Weise mit Klangschalen und anderen Instrumenten werden die Kinder in die Yogawelt begleitet. Auch das Lachyoga ist dabei!

Anmeldung erforderlich bis 29.02.24

Schlaf Kindlein, schlaf

Beginn:	Mi: 06.03.24
Uhrzeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Referentin:	Silvia Weissteiner (Hebamme, EEH-Fachberaterin und EEH-Therapeutin)
Beitrag:	15,00 €



Der Schlaf von Babys ist nicht nur essenziell für ihre Entwicklung, sondern auch ein Bereich, der Eltern vor große Herausforderungen stellen kann. Es ist faszinierend zu beobachten, wie sich der Schlaf eines Neugeborenen im Laufe der Monate verändert. Von den kurzen Nickerchen bis hin zu längeren Schlafphasen – jede Stufe hat ihre eigenen Besonderheiten. Es gibt verschiedene Ansätze und Techniken, um Babys beim Einschlafen zu unterstützen, aber jeder Säugling ist einzigartig. Wir werden in diesem Treffen einige wichtige Aspekte des Babyschlafs beleuchten, um Babys besser zu verstehen und in den Schlaf zu begleiten.

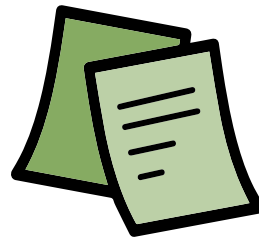
Anmeldung erforderlich bis 01.03.24

zu längeren Schlafphasen – jede Stufe hat ihre eigenen Besonderheiten. Es gibt verschiedene Ansätze und Techniken, um Babys beim Einschlafen zu unterstützen, aber jeder Säugling ist einzigartig. Wir werden in diesem Treffen einige wichtige Aspekte des Babyschlafs beleuchten, um Babys besser zu verstehen und in den Schlaf zu begleiten.

Patronat im Elki (nur für Mitglieder) Servizi patronato presso Elki (solo per i soci)

Dienste / servizi:

- Unterstützende Maßnahmen für Familien / prestazioni sociali per famiglie
- Unterstützungen bei Invaliderität / prestazioni in caso di invalidità
- Rentenangelegenheiten / domande di pensione
- Arbeitslosenunterstützung / indennità di disoccupazione
- INAIL / INAIL
- Erklärungen / dichiarazioni



Wann/quando:	Mo/lu: 11.03.24
Referentin/ relatrice:	vom Patronat/ da patronato
Uhrzeit/orario:	ore 15.00 – 17.00 Uhr (30 Min. pro Termin/ 30 minuti per appuntamento)
Beitrag/importo:	gratis/gratuito

In freundlicher Zusammenarbeit mit:
In amichevole collaborazione con:



**Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria
entro 28.02.23**

Mit Kinderbetreuung/
Con assistenza ai bambini

Jin Shin Jyutsu: Mit den Fingern Zaubern oder Emotionen – Wie kann ich damit umgehen

In diesen 2 Stunden hören wir einen theoretischen Input und danach strömen wir uns selbst!

Wann:	Di: 12.03.24
Uhrzeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Referentin:	Sabine Bambi (JSJ Praktikerin, Gesundheitspflegerin)
Beitrag:	15,00 €



Jin Shin Jyutsu (JSJ) – Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen, kannst du Energieströme harmonisieren. Kinder sind einzigartige Wesen, die sich durch den Kontakt im Außen entfalten. Dieser kann harmonisch verlaufen, aber auch gestört sein. Durch das einfache Halten unserer Finger oder das Auflegen unserer Hände auf bestimmte Energiezentren des Körpers erinnern wir uns auf unsere ureigenste Geschichte und an das was heil in uns ist. Jin Shin Jyutsu ist einfach und funktioniert spielerisch: Kinder sind offen, neugierig und intuitiv.

Anmeldung erforderlich bis 08.03.24

du Energieströme harmonisieren. Kinder sind einzigartige Wesen, die sich durch den Kontakt im Außen entfalten. Dieser kann harmonisch verlaufen, aber auch gestört sein. Durch das einfache Halten unserer Finger oder das Auflegen unserer Hände auf bestimmte Energiezentren des Körpers erinnern wir uns auf unsere ureigenste Geschichte und an das was heil in uns ist. Jin Shin Jyutsu ist einfach und funktioniert spielerisch: Kinder sind offen, neugierig und intuitiv.

Haare schneiden

Wann:	Do: 14.03.24
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Referentin:	Martina Stampfl (Friseurin)
Beitrag:	10,00 €



Komme zu uns ins Elki und hole dir Tipps zum Haarschneiden. Gleichzeitig werden deinem Kind die Haare geschnitten.

Anmeldung erforderlich bis 12.03.2024



Access Energetic Facelift

Wann:	Fr. 15.03.24
Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr 10.15 - 11.15 Uhr
Referentin:	Marlene Barbieri (Kinesiologin)
Beitrag:	25,00 € je Behandlung
Anmeldung erforderlich bis 13.03.2024	



Access Energetic Facelift ist ein tiefgreifender Körperprozess, bei dem die Hände Gesicht, Kopf und Hals in einer bestimmten Abfolge sanft berühren. Der Energiefluss der körpereigenen Energien wird so angeregt. Das sorgt für entspannte Muskulatur und strahlendes Aussehen. Mit jeder Anwendung von Access Energetic Facelift wird der Effekt nachhaltiger und kann dadurch auf sanfter Weise Spannungen und Blockaden lösen. Du fühlst Dich jünger und frischer und nebenbei verbessert sich Dein Wohlbefinden nachhaltig.

Corso di primo soccorso per emergenze pediatriche (in lingua italiana) (Centro Bambini Genitori Bressanone)

Quando:	Ve. 15.03.24
Orario:	ore 14.00 - 18.00
Relatore:	Croce Bianca
Importo:	45,00 € (compresi documenti)

Anmeldung erforderlich bis 08.03.24



I genitori, i nonni, gli zii e le zie interessati vengono informati sul comportamento corretto da tenere in caso di emergenza di un bambino. Il contenuto del corso comprende: La prevenzione e il riconoscimento precoce dell'arresto cardiaco, l'allerta tempestiva ed efficace dei servizi di emergenza, la rianimazione cardiopolmonare e altre importanti norme di comportamento in caso di emergenza come convulsioni febbrili, pseudocruppo, reazioni allergiche, ferite, ustioni e scottature. Le esercitazioni pratiche aiutano a consolidare quanto appreso.



Incontri con Giulia

Festa del papà. Leggiamo "Papà isola" e creiamo un porta chiavi per papà. Età consigliata da 3 e 5 anni.

Quando:	Lu: 18.03.24
Orario:	ore 15.30 - 16.15
Relatrice:	Giulia Campolo (Educatrice per l'infanzia)
Importo:	4,00 €

Prenotazione necessaria entro 14.03.24



Vortrag: Ein „NEIN“ zu Dir bedeutet ein „JA“ zu mir selbst! - Vom Grenzen haben und Grenzen setzen -

Wann:	Do. 21.03.24
Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Referentin:	Monika Kompatscher (Counsellor Professional CNCP und Psychologin)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis 19.03.24



In diesem Vortrag geht es um unsere Grenzen. Was sind eigentlich (persönliche) Grenzen und warum sind sie so wichtig für jede:n von uns - gerade auch im Zusammenspiel mit dem/n Kind/ern? Wie gelingt es mir, meine Grenzen bewusster wahrzunehmen und dafür einzustehen? Gemeinsam ergründen wir, warum ein NEIN zu anderen ein JA zu dir selbst bedeutet.

Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen

(Elki Vahrn)

Wann:	Fr: 22.03.24
Uhrzeit:	14.00 - 18.00 Uhr
Referent:	Landesrettungsverein Weißes Kreuz
Beitrag:	45,00 € (inkl. Unterlagen)

Anmeldung erforderlich bis 15.03.24



Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitliches Erkennen eines Herz-Kreislaufstillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herzlungenwiederbelebung und andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällen wie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrampf, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

Vortrag: Osteopathie und Empathie

(Elki Vahrn)

Wann:	Fr: 22.03.24
Uhrzeit:	19.30 Uhr - 21.00 Uhr (Dauer des Vortrags: ca. 45 Minuten, danach ist Zeit für Austausch)
Referentin:	Margareth Huber (D.O.; B.Sc.; Praxis für Osteopathie)
Beitrag:	freiwillige Spende

Anmeldung erforderlich bis 19.03.24



Wieso die Empathie für mich in den osteopathischen Sitzungen vor allem mit Babys und Kleinkindern essenziell und der Schlüssel für eine erfolgreiche Wiederherstellung der körperlichen Selbstregulation sind.

APRIL / APRILE

Jin Shin Jyutsu: Mutter Kind strömen

-Nabelstrom-

In diesen 2 Stunden hören wir einen theoretischen Input und danach strömen wir uns selbst!



Wann:	Die: 09.04.24
Uhrzeit:	19.00 - 21.00 Uhr
Referentin:	Sabine Bambi (JSJ Praktikerin, Gesundheitspflegerin)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis 05.04.24

Jin Shin Jyutsu (JSJ) - Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst - geistig, seelisch und körperlich - liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen, kannst du Energieströme harmonisieren. Wie die Nabelschnur bringt der Nabelstrom uns Nahrung, Licht und Liebe. Er lässt behütende und beschützende Energien fließen und verhilft zu tiefer Regeneration. Lasst uns gemeinsam eintauchen in diese wunderbare Energie!

Malkurs für Kinder von 5-8 Jahren

NEU: Ich klebe mir die Welt, wie sie mir gefällt
Collage-Abenteuer für Kinder!



Wann:	Mi: 10.04.24
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Referent:	Alexia Gietl (Künstlerin und Illustratorin)
Beitrag:	18,00 €

Anmeldung erforderlich bis 08.04.24

In diesem Workshop entdecken wir die bunte Welt der Collagen. Wir werden gemeinsam verschiedene Materialien erkunden, von Zeitungen bis zu buntem Papier. Auch Tapetenreste, Knöpfe, Stoffe... werden verwendet, um eigene Geschichten zu erzählen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein Spaß für alle kleinen Künstler, die ihre Kreativität zum Leben erwecken möchten!

Geburtsvorbereitungskurs für werdende Eltern

(in deutscher Sprache)

Wann:	Sa: 13.04.24 + So: 14.04.24
Uhrzeit:	09.00 - 18.00 Uhr + 09.00 - 17.00 Uhr
Referent:	Barbara Goller (Hebamme)
Beitrag:	120,00 € pro Paar

Anmeldung erforderlich bis 11.04.24

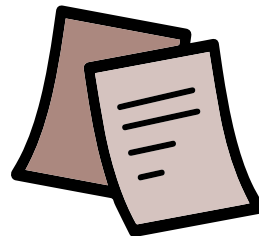


An diesem Wochenende begeben wir uns auf eine aufregende Reise durch die Zeit der Schwangerschaft, Geburt und den Start als Familie. Viele praktische Tipps und Übungen werden genau auf Eure Fragen und Wünsche abgestimmt, damit ihr viel Selbstvertrauen und Freude in dieses wunderbare Abenteuer startet.

Patronat im Elki (nur für Mitglieder) Servizi patronato presso Elki (solo per i soci)

Dienste / servizi:

- Unterstützende Maßnahmen für Familien / prestazioni sociali per famiglie
- Unterstützungen bei Invalidität / prestazioni in caso di invalidità
- Rentenangelegenheiten / domande di pensione
- Arbeitslosenunterstützung / indennità di disoccupazione
- INAIL / INAIL
- Erklärungen / dichiarazioni



Wann/quando:	Mo/lu: 15.04.24
Referentin/relatrice:	vom Patronat/ da patronato
Uhrzeit/orario:	ore 15.00 - 17.00 Uhr (30 Min. pro Termin/ 30 minuti per appuntamento)
Beitrag/importo:	gratis/gratuito

Mit Kinderbetreuung/
Con assistenza ai bambini

In freundlicher Zusammenarbeit mit:
In amichevole collaborazione con:



Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria
entro 11.04.24

Traumreisen mit Klangschalen

Wann:	Di: 16.04.24
Uhrzeit:	9.30 - 10.30 Uhr
Referentin:	Linda Parschalk Gasser (Numerolgin, Vitalmasseurin, VAK Coach)
Beitrag:	11,00 €

Anmeldung erforderlich bis 12.04.24



Eine Reise mit warmen Tönen der Klangschalen. Die Kinder finden innere Ruhe. Ihr Urvertrauen wird gestärkt und die Kreativität gefördert.

Traumreisen mit Klangschalen (Elki Vahrn)

Wann:	Do: 18.04.24
Uhrzeit:	9.30 - 10.30 Uhr
Referentin:	Linda Parschalk Gasser (Numerolgin, Vitalmasseurin, VAK Coach)
Beitrag:	11,00 €

Anmeldung erforderlich bis 16.04.24



Eine Reise mit warmen Tönen der Klangschalen. Die Kinder finden innere Ruhe. Ihr Urvertrauen wird gestärkt und die Kreativität gefördert.

Haare schneiden

Wann:	Do: 18.04.24
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Referentin:	Martina Stampfl (Friseurin)
Beitrag:	10,00 €



Komme zu uns ins Elki und hole dir Tipps zum Haarschneiden. Gleichzeitig werden deinem Kind die Haare geschnitten.

Anmeldung erforderlich bis 16.04.24

Vortrag: Wegbegleiter sein / Wachsen und Reifen am besten Hand in Hand“ (Elki Vahrn) Informationselfternabend für Eltern, deren Mädchen am Mädchenkurs (Beginn 04.05.) teilnehmen und für alle Interessierte

Wann:	Do: 18.04.24
Uhrzeit:	19.30 - 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Obrist (Krankenschwester Gynäkologie Meran, Sexualpädagogin ESSP®, Be Bo Beckenbodentrainerin)



Eltern haben in der Aufklärung ihrer Kinder eine Aufgabe und zugleich ein Vorrecht. Ziel des Elternabends ist, durch Wissen aus den Bereichen der Entwicklungspsychologie, der Bindungsforschung, der Biologie, die Sprachfähigkeit, Ruhe und Sicherheit der Eltern zum Thema Aufklärung zu fördern, um so mehr und mehr das zu werden, was Eltern schon sind: Experten für die Erziehung ihrer Kinder und liebevolle, kompetente Begleiter, gerade auch zum Thema Sexualität. **Im Rahmen dieses Elternabends werden auch alle Materialien des Workshops „wachsen und reifen“ vorgestellt und beispielhaft vorgeführt.**

Anmeldung erforderlich bis 16.04.24

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik mit Baby Ginnastica post parto con bebè

Beginn/inizio:	Fr/ve: 19.04.24 (6 Einheiten/6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.15 - 10.15 Uhr
Referentin/relatrice:	Goller Barbara (Hebamme/ostetrica)
Beitrag/importo:	60,00 €



Mit einfachen Übungen, die wir in den Alltag integrieren lernen und die ihr mit eurem Baby ausführen könnt, bringen wir wieder Spannung und Lebensfreude in euren Beckenboden.

Con semplici esercizi, che possiamo imparare ad integrare nel quotidiano ed eseguire con il nostro bebè, portiamo nuovamente elasticità e gioia nella nostra muscolatura pelvica.

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 17.04.24

Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen (Elki Brixen)

Wann:	Fr: 19.04.24
Uhrzeit:	14.00 - 18.00 Uhr
Referent:	Landesrettungsverein Weißes Kreuz
Beitrag:	45,00 € (inkl. Unterlagen)



Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitliches Erkennen eines Herzkreislaufstillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herzlungenwiederbelebung und andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällen wie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrampf, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

Anmeldung erforderlich bis 12.04.24

Incontri con Giulia

Lettura "Gnam" e cantiamo insieme.
Età consigliata da 2 e 4 anni.

Quando:	Lu: 22.04.24
Orario:	ore 15.30 - 16.15
Relatrice:	Giulia Campolo (Educatrice per l'infanzia)
Importo:	4,00 €

Prenotazione necessaria entro 18.04.24



Schmetterlingsmassage

nach Eva Reich für Eltern mit Babys

Massaggio a farfalla di Eva Reich per gli genitori e bebè

Beginn/inizio:	Di/ma: 23.04.24 (6 Einheiten/6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.30 - 10.30 Uhr
Referentin/relatrice:	Monika Stablum (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin/ infer.pediatica, consulente per allattamento)
Beitrag/importo:	60,00 €
Mitzubringen/ per portare:	kleines Handtuch Asciugamano piccolo



Hautkontakt ist ein elementares Bedürfnis jedes Menschen. Die Massage gibt Wärme, Trost, Bestätigung, Vertrauen und Vertrautheit, lindert Bauchschmerzen und löst Spannungen. Somit wird ein erholsamer Schlaf möglich. Die Babymassage als bewusste, respektvolle Behandlung verstanden, ergänzt die sprachliche Kommunikation und hilft den Eltern sich ganz auf ihr Kind einzulassen, sicher mit ihm umzugehen und die Bindung zu ihm zu vertiefen. *Il contatto è un'esigenza di ogni essere umano: dà calore, conforto, fiducia ed intimità, allevia mal di pancia, scioglie tensioni ed aiuta ad avere un sonno tranquillo. Il massaggio per bebè è da vedere come un trattamento consapevole e rispettoso, completa la comunicazione e l'avvicinamento dei genitori al proprio figlio, aumentando la sicurezza e il legame.*

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 19.04.24

Besichtigung eines Hundetrainingsplatzes

Wann:	Mi: 24.04.24
Uhrzeit:	15.00 - 16.00 Uhr
Referentin:	Kathrin Meraner (dipl. Hundetrainerin)
Beitrag:	2,00 €

Anmeldung erforderlich bis 22.04.24

Treffpunkt: DogSpot Hundeschule
(neben Vinzentinum)



Gemeinsam treffen wir uns auf dem Hundetrainingsplatz der Hundeschule DogSpot Südtirol und sehen uns an wie Hunde dort trainiert werden und was vor allem im Umgang von Kindern und Hunden wichtig ist. Abby und Kathrin freuen sich auf euch!

Mai / Maggio

Progressive Muskelentspannungsgymnastik für Frauen Ginnastica di rilassamento muscolare progressivo per donne

Beginn/inizio:	Do /gio 02.05.24 (6 Einheiten / 6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.30 - 10.30 Uhr
Referentin/ relatrice	Monika Stablum (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin / infer.pediatica, consulente per allattamento)
Beitrag/importo:	60,00 €

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 30.04.24

Wie Mütter Kraft tanken können... Du fühlst dich angespannt, nervös oder müde? Möchtest einfach mal zur Ruhe kommen? Dich ausruhen? Im Hier und Jetzt sein, anstatt zu funktionieren? Als Mama kommt die Entspannung oftmals zu kurz. Das Erlernen einer Entspannungsmethode wirkt sich positiv auf die Psyche aus und lässt Mütter entspannter in Stresssituationen reagieren. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist einfach zu erlernen und die Übungen können prima im Alltag integriert werden. MIT KINDERBETREUUNG! Come le madri possono ricaricare le batterie....Si sente tesa, nervosa o stanca? Volete semplicemente calmarvi? Volete riposare? Essere nel qui e ora invece di funzionare? Come mamma, il relax è spesso insufficiente. L'apprendimento di un metodo di rilassamento ha un effetto positivo sulla psiche e permette alle madri di reagire in modo più rilassato in situazioni di stress. Secondo Jacobsen, il rilassamento muscolare progressivo è facile da imparare e gli esercizi possono essere integrati nella vita quotidiana. CON ASSISTENZA AI BAMBINI!





UNSERE HIGHLIGHTS IM ELKI-JAHR 2023



Austauschtreffen Tauschmärkte Brixen



Besichtigung Bibliothek Vahrn



Besichtigung Krankenwagen Elki Lüssen



Frühstück zum Tag der Frau



Malkurs



Besichtigung der Feuerwehr Brixen



Abschlussfrühstück



Eröffnung Zweigstelle Lüssen



Faschingsfeier Elki Brixen



Basteln zu Fasching



Martinslaterne Basteln Elki Vahrn



Nikolausfeier Elki Lüssen



Fest Wir mit Euch / Noi con Voi



Nikolaus Elki Brixen

Fotoshooting für Familien im ELKI oder draußen Fotoshooting per gli famiglie all'ELKI o fuori

Beginn/inizio:	Sa/sa: 04.05.24
Uhrzeit/orario:	ore 9.00 - 12.00 Uhr
Referent/relatore:	Peter Pfeifhofer (Fotograf/Fotografo)
Beitrag/importo:	15,00 € je 30 Minuten/ per 30 minuti

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 02.05.24



Mädchenkurs: wachsen und reifen (Elki Vahrn)

Wann:	Sa: 04.05.24 (4 Einheiten)
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Referentin:	Barbara Obrist (Krankenschwester Gynäkologie Meran, Sexualpädagogin ESSP®, Be Bo Beckenbodentrainerin)
Beitrag:	40,00 €

Anmeldung erforderlich bis 02.05.24



Der Kurs „wachsen und reifen“, greift an vier Workshop-Treffen, Themen rund um die bedeutendsten Veränderungen in der Pubertät auf. Der Mädchenkurs erarbeitet die Themen entwicklungs-sensibel, das heißt, hält sich streng an die entwicklungspsychologischen Voraussetzungen eines 10 - 11-jährigen Mädchens und schützt und wahrt dabei das natürliche Schamgefühl des Kindes. Ziel des Kurses ist, das Kind hinsichtlich des Erwachsenwerdens zu stärken und achtsam auf die erste Menstruation vorzubereiten.

Vortrag: Wegbegleiter sein – Gelingende Aufklärung im Kleinkindalter

Wann:	Do: 09.05.24
Uhrzeit:	19.30 - 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Obrist (Krankenschwester Gynäkologie Meran, Sexualpädagogin ESSP®, Be Bo Beckenbodentrainerin)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis 07.05.24



Der Vortragsabend richtet sich vor allem an Mütter und Väter mit kleineren Kindern bis hin zur Vorpubertät. Ziel ist es, kindgerechte Antworten zum Thema Sexualität und Geschlechtlichkeit zu führen, um als Eltern sicher zu sein, dem eigenen Kind, Schritt für Schritt das Geheimnis der menschlichen Sexualität, entspannt erklären zu können.

Gesprächsrunde: Mutter werden, Geliebte bleiben – geht das? (Elki Vahrn)

Wie wir unsere weibliche Sexualität neu kennenlernen können, was darüber nicht erzählt wurde und wo vielleicht so manche Stolpersteine liegen können.

Wann:	Do: 16.05.24 + Do: 23.05.24
Uhrzeit:	19.00 - 21.00 Uhr (- max. 21.30 Uhr)
Referentin:	Dr. Renate Höllmüller (Sexualpädagogin i.A.)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis 13.05.24



Es gibt Informationen zur weiblichen Lust- warum wir fühlen, wie wir fühlen, zur weiblichen Anatomie, zu möglichen Blockaden unseres Lustempfindens, sowie jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum um Fragen zu stellen.



Unsere Besichtigungen / Le nostre visite

Besichtigung eines Krankenwagens

vor dem ELKI Lüssen oder vor dem Elki Vahrn oder im
Zivilschutzzentrum des Krankenhauses Brixen (1x pro Jahr)

Visita dell'autoambulanza

davanti all'Elki di Luson o davanti all'Elki di Varna o nella
Centro Civile di ospedale di Bressanone (1x per anno)

Wann/quando:	Termin wird noch mitgeteilt / la data verrà comunicata
Uhrzeit/orario:	wird noch mitgeteilt/ ore verrà comunicata
Referent/relatore:	WK Brixen (Weisses Kreuz/Croce Bianca)
Beitrag/importo:	2,00 €

Anmeldung erforderlich/Prenotazione necessaria



Besichtigung der Feuerwehr in Brixen

(2x pro Jahr) und in Vahrn (1x pro Jahr)

Visita ai pompieri di Bressanone

(2x per anno) e Varna (1x per anno)

Wann/quando:	Termin wird noch mitgeteilt/ la data verrà comunicata
Uhrzeit/orario:	wird noch mitgeteilt/ ore verrà comunicata
Referent/relatore:	Markus Steiner
Beitrag/importo:	2,00 €

Anmeldung erforderlich / Prenotazione necessaria



Besichtigung eines Rettungshubschraubers Visita elicottero dell'ambulanza

Nur für Kindergartenkinder
Solo per i bimbi dell'asilo

Wann/quando:	Termin wird noch mitgeteilt/ la data verrà comunicata
Uhrzeit/orario:	wird noch mitgeteilt/ ore verrà comunicata
Referent/relatore:	Weißes Kreuz Brixen
Beitrag/importo:	2,00 €



Anmeldung erforderlich / Prenotazione necessaria

Wir gehen in die Bibliothek - Brixen und Vahrn Andiamo in biblioteca - Bressanone e Varna

Wann/quando:	Termin wird noch mitgeteilt/ la data verrà comunicata
Uhrzeit/orario:	wird noch mitgeteilt/ ore verrà comunicata
Beitrag/importo:	2,00 €

Anmeldung erforderlich / Prenotazione necessaria



Besuch bei den Ziegen auf dem Flatscherhof (1x pro Jahr)

Visita alle capre della fattoria Flatscherhof (1x per anno)

Wann/quando:	Termin wird noch mitgeteilt/ la data verrà comunicata (Montag / lunedì)
Uhrzeit/orario:	wird noch mitgeteilt/ ore verrà comunicata
Richtspende/costo:	2,00 €

Anmeldung erforderlich / Prenotazione necessaria



SEPTEMBER / SETTEMBRE

Corso di preparto per futuri genitori (in lingua italiana)

Quando:	sa: 25.05.24 + do: 26.05.24
Orario:	ore 09.00 - 18.00 + 09.00 - 17.00
Relatrice:	Barbara Goller (ostetrica)
Importo:	120,00 € per coppia

Anmeldung erforderlich bis 22.05.24



In questo fine settimana viaggeremo insieme attraverso l'emozionante periodo della gravidanza, del parto e dell'inizio come famiglia. Tanti consigli pratici saranno a misura delle vostre domande e dei vostri desideri cosicché potete partire per questa meravigliosa avventura pieni di felicità e fiducia in voi stessi.

JUNI / GIUGNO

Nachtreffen vom Mädchenkurs: wachsen und reifen (Elki Vahrn)

Wann:	Do: 06.06.24
Uhrzeit:	19.30 - 21.30 Uhr
Referentin:	Barbara Obrist (Krankenschwester Gynäkologie Meran, Sexualpädagogin ESSP®, Be Bo Beckenbodentrainerin)

Anmeldung erforderlich bis 04.06.24



Die Eltern erhalten einen tieferen Einblick in die Entwicklungspsychologie des Jugendalters, der Bindung, der Motive und Entwicklungsaufgaben. Es wird die Rolle der Eltern bei der Begleitung heranwachsender Menschen beleuchtet.

Access Energetic Facelift

Wann:	Fr: 20.09.24
Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr 10.15 - 11.15 Uhr
Referentin:	Barbieri Marlene (Kinesiologin)
Beitrag:	25,00 € je Behandlung

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2024



Access Energetic Facelift ist ein tiefgreifender Körperprozess, bei dem die Hände Gesicht, Kopf und Hals in einer bestimmten Abfolge sanft berühren. Der Energiefluss der körpereigenen Energien wird so angeregt. Das sorgt für entspannte Muskulatur und strahlendes Aussehen. Mit jeder Anwendung von Access Energetic Facelift wird der Effekt nachhaltiger und kann dadurch auf sanfte Weise Spannungen und Blockaden lösen. Du fühlst Dich jünger und frischer und nebenbei verbessert sich Dein Wohlbefinden nachhaltig.

Besichtigung eines Hundetrainingsplatzes

Wann:	Mi: 25.09.24
Uhrzeit:	15.00 - 16.00 Uhr
Referentin:	Kathrin Meraner (dipl. Hundetrainerin)
Beitrag:	2,00 €

Anmeldung erforderlich bis 20.09.24



Gemeinsam treffen wir uns auf dem Hundetrainingsplatz der Hundeschule DogSpot Südtirol und sehen uns an wie Hunde dort trainiert werden und was vor allem im Umgang von Kindern und Hunden wichtig ist.

Treffpunkt: DogSpot Hundeschule
(neben Vinzentinum)

Progressive Muskelentspannungsgymnastik für Frauen Ginnastica di rilassamento muscolare progressivo per donne



Beginn/inizio:	Do /gio 26.09.24 (6 Einheiten / 6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.30 - 10.30 Uhr
Referentin/relatrice	Monika Stablum (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin / infer.pediatrica, consulente per allattamento)
Beitrag/importo:	60,00 €

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 24.09.24

tesa, nervosa o stanca? Volete semplicemente calmarvi? Volete riposare? Essere nel qui e ora invece di funzionare? Come mamma, il relax è spesso insufficiente. L'apprendimento di un metodo di rilassamento ha un effetto positivo sulla psiche e permette alle madri di reagire in modo più rilassato in situazioni di stress. Secondo Jacobsen, il rilassamento muscolare progressivo è facile da imparare e gli esercizi possono essere integrati nella vita quotidiana. CON ASSISTENZA AI BAMBINI!

Wie Mütter Kraft tanken können... Du fühlst dich angespannt, nervös oder müde? Möchtest einfach mal zur Ruhe kommen? Dich ausruhen? Im Hier und Jetzt sein, anstatt zu funktionieren? Als Mama kommt die Entspannung oftmals zu kurz. Das Erlernen einer Entspannungsmethode wirkt sich positiv auf die Psyche aus und lässt Mütter entspannter in Stresssituationen reagieren. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist einfach zu erlernen und die Übungen können prima im Alltag integriert werden. MIT KINDERBETREUUNG! *Come le madri possono ricaricare le batterie... Si sente*

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik mit Baby Ginnastica post parto con bebè



Beginn/inizio:	Fr/ve: 27.09.24 (6 Einheiten/6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.15 - 10.15 Uhr
Referentin/relatrice:	Goller Barbara (Hebamme/ostetrica)
Beitrag/importo:	60,00 €

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 25.09.24

Mit einfachen Übungen, die wir in den Alltag integrieren lernen und die ihr mit eurem Baby ausführen könnt, bringen wir wieder Spannung und Lebensfreude in euren Beckenboden. Con semplici esercizi, che possiamo imparare ad integrare nel quotidiano ed eseguire con il nostro bebè, portiamo nuovamente elasticità e gioia nella nostra muscolatura pelvica.

Schmetterlingsmassage nach Eva Reich für Eltern mit Babys Massaggio a farfalla di Eva Reich per gli genitori e bebè



Beginn/inizio:	Di/ma: 01.10.24 (6 Einheiten/ 6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.30 - 10.30 Uhr
Referentin/relatrice:	Monika Stablum (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin/ infer.pediatrica, consulente per allattamento)

Beitrag/importo: 60,00 €
Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 27.09.23

Hautkontakt ist ein elementares Bedürfnis jedes Menschen. Die Massage gibt Wärme, Trost, Bestätigung, Vertrauen und Vertrautheit, lindert Bauchschmerzen und löst Spannungen. Somit wird ein erholsamer Schlaf möglich. Die Babymassage als bewusste, respektvolle Behandlung verstanden, ergänzt die sprachliche Kommunikation und hilft den Eltern sich ganz auf ihr Kind einzulassen, sicher mit ihm umzugehen und die Bindung zu ihm zu vertiefen. *Il contatto è un'esigenza di ogni essere umano: dà calore, conforto, fiducia ed intimità, allevia mal di pancia, scioglie tensioni ed aiuta ad avere un sonno tranquillo. Il massaggio per bebè è da vedere come un trattamento consapevole e rispettoso, completa la comunicazione e l'avvicinamento dei genitori al proprio figlio, aumentando la sicurezza e il legame.*

Kinderyoga (Für Kinder im Alter von 5-10 Jahren)

Beginn:	Di: 01.10.24 (4 Einheiten)
Uhrzeit:	15.00 - 15.45 Uhr
Referentin:	Sylvia Weger (Masseurin, Kosmetikerin und Yogalehrerin)
Beitrag:	26,00 €



Anmeldung erforderlich bis 27.09.24

Yoga bietet einen guten Ausgleich. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik. Das Immunsystem wird gestärkt. Konzentration wird erhöht und ein inneres Gleichgewicht trainiert. Auf spielerische Art und Weise mit Klangschalen und anderen Instrumenten werden die Kinder in die Yogawelt begleitet. Auch das Lachyoga ist dabei!

Yoga Pilates Flow

Beginn/inizio:	Do/Gio: 03.10.24 (6 Einheiten/6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 20.00 – 21.00 Uhr
Referentin/relatrice:	Larissa Gousseva (zertifizierte Yoga- und Pilatetrainerin/ insegnante Yoga e Pilates)
Beitrag/importo:	60,00 €

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 01.10.24



Yoga konzentriert sich auf die innere Harmonie und die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, während Pilates sich auf die Stabilität des Rumpfes und die Bewegungskontrolle konzentriert.

Lo yoga si concentra sull'armonia interiore e la connessione mente-corpo-spirito, mentre il Pilates si focalizza sulla stabilità del busto ed il controllo del movimento.

Fotoshooting für Familien im ELKI oder draußen Fotoshooting per gli famiglie all'ELKI o fuori

Beginn/inizio:	Sa/sa: 05.10.24
Uhrzeit/orario:	ore 9.00 – 12.00 Uhr
Referent/relatore:	Peter Pfeifhofer (Fotograf/Fotografo)
Beitrag/importo:	15,00 € je 30 Minuten/ per 30 minuti

Anmeldung erforderlich bis/
Prenotazione necessaria entro il 03.10.24



Vortrag: Ideen für einen entspannten Familienalltag

Wann:	Sa: 05.10.24
Uhrzeit:	9.00 – 12.00 Uhr
Referentin:	Corinna Bertagnolli (Pädagogin und Mentaltrainerin)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis zum 03.10.24



Die Teilnehmer/innen erhalten praktische Strategien und Entspannungshilfen, um mit den täglichen Herausforderungen umzugehen und diese zu bewältigen. Durch gezielte Selbstreflexion werden die inneren Stressoren erkannt und versucht zu entschärfen. Zudem bietet der Workshop genügend Zeit und Raum für individuelle Fragen und einen persönlichen Austausch.

Music Together: Schnupperstunde Music Together: Demonstration

Wann/When:	Mi: 07.10.24
Uhrzeit/Time:	10.15 – 11.00 Uhr a.m.
Referent/ Speaker:	Andrew Davis (certified MT instructor)
Richtspende / Donation:	freiwillige Spende/ voluntary

Anmeldung erforderlich bis 30.09.24/
Registration until September 30, 2024



Informationen zu „Musik Together“
gibt es bei den Märzterminen!
Information on "Music Together" is
available at the March dates!

Mama Fitness Indoor (auch mit Kinderwagen möglich) (Elki Vahrn)

Beginn:	08.10.24 (6 Einheiten)
Uhrzeit:	09.00 - 09.50 Uhr
Referentin:	Petra Unterfrauner (Krankenpflegerin, Fitnesstrainerin für Cardiofitness, Gymnastik und Aerobic, Pilatestrainerin, Personaltrainerin, Nordic Walking Trainerin, Spinningtrainerin)
Beitrag:	65,00 €

Anmeldung erforderlich bis 04.10.24



Spezielles Ganzkörpertraining für Mamas mit oder ohne Baby zur Kräftigung und Mobilisation des weiblichen Körpers und vor allem zur Stärkung der Beckenbodens-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ressourcen stärken für werdende Mütter

Beginn:	(3 Einheiten) Mi: 09.10.24 / 23.10.24 Mo: 11.11.24
Uhrzeit:	9.30 - 10.30 Uhr
Referentin:	Silvia Weissteiner (Hebamme, EEH-Fachberaterin und EEH-Therapeutin)
Beitrag:	30,00 €

Anmeldung erforderlich bis 04.10.24



In diesem Kurs lernen wir verschiedene Möglichkeiten der Entspannung kennen, welche uns eng in Kontakt mit uns selbst, unserem Körper, unseren Bedürfnissen und unserem Baby bringen. Wir werden innerlich gestärkt und können so voller Zuversicht und Vertrauen in unseren Körper und unser Baby in das Abenteuer Geburt und in die Zeit danach starten.

Vortrag: Homöopathie bei den Kleinen ganz großartig (Elki Vahrn)

Eine praxisnahe Einführung am Beispiel der Behandlung von Ohrenschmerzen!



Beginn:	Mi: 09.10.24
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Referent:	Dr. Bernhard Thomaser (Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis 07.10.24

Geburtsvorbereitungskurs für werdende Eltern (in deutscher Sprache)

Wann:	Sa: 12.10.24 + So: 13.10.24
Uhrzeit:	09.00 - 18.00 Uhr + 09.00 - 17.00 Uhr
Referent:	Barbara Goller (Hebamme)
Beitrag:	120,00 € pro Paar

Anmeldung erforderlich bis 10.10.24



An diesem Wochenende begeben wir uns auf eine aufregende Reise durch die Zeit der Schwangerschaft, Geburt und den Start als Familie. Viele praktische Tipps und Übungen werden genau auf Eure Fragen und Wünsche abgestimmt, damit ihr viel Selbstvertrauen und Freude in dieses wunderbare Abenteuer startet.



Incontri con Giulia

Scopriamo gli indovinelli e torneo di "UNO".
Età consigliata da 5 e 8 anni.

Quando:	Lu: 14.10.24
Orario:	ore 15.30 - 16.15
Relatrice:	Giulia Campolo (Educatrice per l'infanzia)
Importo:	4,00 €

Prenotazione necessaria entro 11.10.24



Jin Shin Jyutsu: Mit den Fingern Zaubern oder Emotionen – Wie kann ich damit umgehen

In diesen 2 Stunden hören wir einen theoretischen Input und danach strömen wir uns selbst!

Wann:	Di: 15.10.24
Uhrzeit:	19.00 - 21.00 Uhr
Referentin:	Sabine Bambi (JSJ Praktikerin, Gesundheitspflegerin)
Beitrag:	15,00 €



Jin Shin Jyutsu (JSJ) – Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen, kannst du

Anmeldung erforderlich bis 11.10.24

Energieströme harmonisieren. Kinder sind einzigartige Wesen, die sich durch den Kontakt im Außen entfalten. Dieser kann harmonisch verlaufen, aber auch gestört sein. Durch das einfache Halten unserer Finger oder das Auflegen unserer Hände auf bestimmte Energiezentren des Körpers erinnern wir uns auf unsere urenigste Geschichte und an das was heil in uns ist. Jin Shin Jyutsu ist einfach und funktioniert spielerisch: Kinder sind offen, neugierig und intuitiv.



Keine Angst vor Babytränen



Wann:	Mi: 16.10.24
Uhrzeit:	9.30 - 11.00 Uhr
Referentin:	Silvia Weissteiner (Hebamme, EEH-Fachberaterin und EEH-Therapeutin)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis 11.10.24

Das Weinen von Babys ist ihre natürliche Art der Kommunikation. Wenn Babys weinen, versuchen sie uns etwas mitzuteilen – sei es Hunger, Müdigkeit, Unbehagen oder das Bedürfnis nach Nähe. Das Babyweinen gibt Einblick in die emotionalen und körperlichen Bedürfnisse des Kindes. Es ist wichtig, behutsam und einfühlsam auf ihr Weinen zu reagieren. Die emotionale Unterstützung und das Verständnis, das wir den Kleinen in diesen Momenten zeigen, helfen ihre Bedürfnisse zu erfüllen und die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken.

In diesem Treffen werden wir gemeinsam einen Blick auf die verschiedenen Arten und Ursachen von Babyweinen werfen, um dir zu helfen, die Signale deines Babys besser zu interpretieren und ange-messen zu reagieren.

Haare schneiden

Wann:	Do: 17.10.24
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Referentin:	Martina Stampfl (Friseurin)
Beitrag:	10,00 €



An diesem Nachmittag kommt eine Friseurin zu uns. Sie erklärt dir wie du deinem Kind selber die Haare schneiden kannst und dein Kind sitzt

Anmeldung erforderlich bis 15.10.24

Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen

(Elki Brixen)

Wann:	Fr: 18.10.24
Uhrzeit:	14.00 - 18.00 Uhr
Referent:	Landesrettungsverein Weißes Kreuz
Beitrag:	45,00 € (inkl. Unterlagen)

Anmeldung erforderlich bis 11.10.24



Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitliches Erkennen eines Herzkreislauf-stillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herzlungenwiederbelebung und andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällenwie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrupp, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

Klangschalenmassage für Erwachsene

Wann:	Sa: 19.10.24
Uhrzeit:	09.00 - 09.50 Uhr 10.00 - 10.50 Uhr 11.00 - 11.50 Uhr
Referentin:	Brigitte Obwexer (Klangschalen- therapeutin)
Beitrag:	45,00 €

Anmeldung erforderlich bis 17.10.24



Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang. Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen und beruhigt den Geist. Tauche ein in heilsame Energien und genieße die tiefe Entspannung. Lasse Deine Lebensenergie fließen. Komme in Berührung mit deinem Innersten. Lasse dich von den sanften Klängen und Schwingungen der Klangschale verwöhnen. Weil du der wichtigste Mensch in Deinem Leben bist, weil du es verdienst.

Music Together

Beginn/Start:	Mo/mo 21.10.24 (8 Einheiten/8 units)
Uhrzeit/Time:	10.15 - 11.00 Uhr a.m.
Referent/Speaker:	Andrew Davis (certified MT instructor)
Richtspende / Donation:	80,00 € + 15,00 € Kursunterlagen

Anmeldung erforderlich bis 07.10.24/
Registration until October 7, 2024



Andrew lädt zu einer Vorführung der musikalischen Frühförderung

„Music Together“ ein. Humorvolles, spielerisches und kindgerechtes Lernen, wie auch liebevolle Begegnungen sind bereits vorprogrammiert. Mit hochgeschätzter Musik (vorwiegend englische Texte), die alle Sinne fördert, (Singen, Bewegen, Klangwelten) sind alle Kinder (Alter 0-5) herzlich eingeladen (auch mit der aktiven Teilnahme eines Elternteils!) Andrew will demonstrate a „Musik Together“ class promoting the primary music development of children. These classes have been designed to be fun, playful, and developmentally appropriate, with music (primarily in english) that promotes singing, movements, dancing, and sound making. All children ages 0-5 are invited (along with the active participation of a caregiver!).

Malkurs für Kinder von 5-8 Jahren

Wann:	Mi: 23.10.24
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Referentin:	Alexia Gietl (Künstlerin und Illustratorin)
Beitrag:	18,00 €

Anmeldung erforderlich bis 21.10.24



„Kratzbilder - 1, 2, 3 Zauberei“ In diesem Workshop lernst du wie du selbst Kratzbilder mit Wachsmalstiften erstellst. Zunächst malst du ein Blatt bunt aus, dann gibst du schwarze Farbe darüber. Anschließend kannst du mit einem Zahnstocher oder einem Pinselstiel eine Zeichnung in die oberste Schicht kratzen. Wie von Zaubermagie kommen die tollsten Farben zum Vorschein. Zeichne was du möchtest (Häuser, Tiere, Pflanzen...) und lass dich von den tollen Ergebnissen überraschen.

Jin Shin Jyutsu: Mutter Kind strömen

-Nabelstrom-

In diesen 2 Stunden hören wir einen theoretischen Input und danach strömen wir uns selbst!



Wann:	Di: 12.11.24
Uhrzeit:	19.00 - 21.00 Uhr
Referentin:	Sabine Bambi (JSJ Praktikerin, Gesundheitspflegerin)
Beitrag:	15,00 €

Anmeldung erforderlich bis 08.11.24

Wie die Nabelschnur bringt der Nabelstrom uns Nahrung, Licht und Liebe. Er lässt behütende und beschützende Energien fließen und verhilft zu tiefer Regeneration. Lasst uns gemeinsam eintauchen in diese wunderbare Energie!

Jin Shin Jyutsu (JSJ) – Strömen ist eine jahrtausendealte Harmonisierungskunst. Alles, was du für Harmonie und Gleichgewicht brauchst – geistig, seelisch und körperlich – liegt in dir. Durch einfaches, sanftes Berühren (auch strömen genannt) definierter Körperstellen mit den Händen, kannst du Energieströme harmonisieren.

Schlaf Kindlein, schlaf

Beginn:	Mi: 13.11.24
Uhrzeit:	9.30 - 11.00 Uhr
Referentin:	Silvia Weissteiner (Hebamme, EEH-Fachberaterin und EEH-Therapeutin)
Beitrag:	15,00 €



Der Schlaf von Babys ist nicht nur essenziell für ihre Entwicklung, sondern auch ein Bereich, der Eltern vor große Herausforderungen stellen kann.

Es ist faszinierend zu beobachten, wie sich der Schlaf eines Neugeborenen im Laufe der Monate verändert. Von den kurzen Nickerchen bis hin zu längeren Schlafphasen – jede Stufe hat ihre eigenen Besonderheiten. Es gibt verschiedene Ansätze und Techniken, um Babys beim Einschlafen zu unterstützen, aber jeder Säugling ist einzigartig. Wir werden in diesem Treffen einige wichtige Aspekte des Babyschlafs beleuchten, um Babys besser zu verstehen und in den Schlaf zu begleiten.

Anmeldung erforderlich bis 11.11.24

Pilates für Mamis

Beginn:	Do: 14.11.24 (6 Einheiten/ 6 incontri)
Uhrzeit:	09.45 - 10.45 Uhr
Referentin:	Fadila Demirtas (Pilateslehrerin, Group exercise Lehrerin, Sängerin)
Beitrag:	60,00 €

Anmeldung erforderlich bis 12.11.24

Mitbringen bitte: Rutschfeste Socken, Leggings, T-Shirt und kleines Handtuch für die Matte



Nach der Geburt eines Kindes ist das Leben auf einmal ganz anders. Viele Veränderungen, viele Herausforderungen. Auch unser Körper hat ein Meisterwerk geleistet – er hat ein Kind in sich getragen und geboren. Nach einer gewissen Zeit ist es wichtig, dass auch Mama wieder an sich denkt. Der Pilates Kurs bietet einen sanften Einstieg wieder in den Kontakt mit seinem Körper zu gehen. Muskeln und Gelenke werden gestärkt, die Körperhaltung wird verbessert, die Bewegung und Mobilität tut einfach gut.

Voraussetzung, um am Kurs teilzunehmen ist der Besuch eines Rückbildungskurses!

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik mit Baby Ginnastica post parto con bebè

Beginn/inizio:	Fr/ve: 15.11.24 (6 Einheiten/6 incontri)
Uhrzeit/orario:	ore 9.15 - 10.15 Uhr
Referentin/relatrice:	Goller Barbara (Hebamme/ostetrica)
Beitrag/importo:	60,00 €



Anmeldung erforderlich bis/

Prenotazione necessaria entro il 13.11.23

Con semplici esercizi, che possiamo imparare ad integrare nel quotidiano ed eseguire con il nostro bebè, portiamo nuovamente elasticità e gioia nella nostra muscolatura pelvica.

Incontri con Giulia

Storia con kamishibai.
Età consigliata da 4 e 6 anni.

Quando:	Lu: 18.11.24
Orario:	ore 15.30 - 16.15
Relatrice:	Giulia Campolo (Educatrice per l'infanzia)
Importo:	4,00 €

Prenotazione necessaria entro 14.11.24



Malkurs für Kinder von 5-8 Jahren

NEU: Ich klebe mir die Welt, wie sie mir gefällt
Collage-Abenteuer für Kinder!



Wann:	Mi: 20.11.24
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Referent:	Alexia Gietl (Künstlerin und Illustratorin)
Beitrag:	18,00 €

Anmeldung erforderlich bis 18.11.24

In diesem Workshop entdecken wir die bunte Welt der Collagen. Wir werden gemeinsam verschiedene Materialien erkunden, von Zeitungen bis zu buntem Papier. Auch Tapetenreste, Knöpfe, Stoffe... werden verwendet, um eigene Geschichten zu erzählen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein Spaß für alle kleinen Künstler, die ihre Kreativität zum Leben erwecken möchten!

Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen (Elki Brixen)

Wann:	Fr: 22.11.24
Uhrzeit:	14.00 - 18.00 Uhr
Referent:	Landesrettungsverein Weißes Kreuz
Beitrag:	45,00 € (inkl. Unterlagen)

Anmeldung erforderlich bis 15.11.24



Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitliches Erkennen eines Herz-Kreislaufstillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herzlungenwiederbelebung und andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällen wie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrampf, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

Corso di preparato per futuri genitori (in lingua italiana)

Quando:	sa: 23.11.24 + do: 24.11.24
Orario:	ore 09.00 - 18.00 + 09.00 - 17.00
Relatrice:	Barbara Goller (ostetrica)
Importo:	120,00 € per coppia

Prenotazione necessaria entro 21.11.24



In questa fine settimana viaggeremo insieme attraverso l'emozionante periodo della gravidanza, del parto e dell'inizio come famiglia. Tanti consigli pratici saranno a misura delle vostre domande e dei vostri desideri cosicché potete partire per questa meravigliosa avventura pieni di felicità e fiducia in voi stessi.

Traumreisen mit Klangschalen

Wann:	Mo: 25.11.24
Uhrzeit:	15.30 - 16.30 Uhr
Referentin:	Linda Parschalk Gasser (Numerolgin, Vitalmasseurin, VAK Coach)
Beitrag:	11,00 €



Eine Reise mit warmen Tönen der Klangschalen. Die Kinder finden innere Ruhe. Ihr Urvertrauen wird gestärkt und die Kreativität gefördert.

Anmeldung erforderlich bis 21.11.24

Traumreisen mit Klangschalen für Kindergartenkinder (im Elki Vahn)

Wann:	Do: 28.11.24
Uhrzeit:	15.30 - 16.30 Uhr
Referentin:	Linda Parschalk Gasser (Numerolgin, Vitalmasseurin, VAK Coach)
Beitrag:	11,00 €



Eine Reise mit warmen Tönen der Klangschalen. Die Kinder finden innere Ruhe. Ihr Urvertrauen wird gestärkt und die Kreativität gefördert.

Anmeldung erforderlich bis 26.11.24

DEZEMBER / DICEMBRE

Haare schneiden

Wann:	Do: 28.11.24
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Referentin:	Martina Stampfl (Friseurin)
Beitrag:	10,00 €



An diesem Nachmittag kommt eine Friseurin zu uns. Sie erklärt dir wie du deinem Kind selber die Haare schneiden kannst und dein Kind sitzt gleichzeitig zum Haare schneiden bereit.

Anmeldung erforderlich bis 26.11.24

Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen (Elki Lüssen)

Wann:	Fr: 13.12.24
Uhrzeit:	14.00 - 18.00 Uhr
Referent:	Landesrettungsverein Weißes Kreuz
Beitrag:	45,00 € (inkl. Unterlagen)



Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitliches Erkennen eines Herz-Kreislaufstillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herzlungenwiederbelebung und andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällen wie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrampf, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

Anmeldung erforderlich bis 06.12.24

Incontri con Giulia

Storia sul Natale e costruiamo la nostra pallina di Natale. Età consigliata da 3 e 6 anni.

Quando:	Lu: 16.12.24
Orario:	ore 15.30 - 16.15
Relatrice:	Giulia Campolo (Educatrice per l'infanzia)
Importo:	4,00 €

Prenotazione necessaria entro 12.12.24



Weihnachtszauber – Weihnachtsgeschichte mit Klangschalen begleitet

Wann:	Do: 19.12.24
Uhrzeit:	15.15 - 16.15 Uhr
Referent:	Sonja Kotter (Enja-Gasteig)
Beitrag:	10,00 €

Anmeldung erforderlich bis 17.12.24



Die Vorweihnachtszeit ist die Zeit der Stille. Lass uns diese stille und magische Zeit mit einer Weihnachtsgeschichte und den wundervollen Klängen der Klangschale erleben

UNSER TAUSCHMARKT/ IL NOSTRO MERCATINO DELL'USATO PUMUCKL



ÖFFNUNGSZEITEN / ORARI D'APERTURA

(Änderungen vorbehalten - con riserva di modifiche)

	Verkauf - vendita	Annahme - accettazione
Montag bis Freitag da lunedì a venerdì:	ore 09.00 - 12.00 Uhr	ore 09.00 - 11.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag da martedì a giovedì:	ore 14.30 - 17.00 Uhr	ore 15.00 - 16.00 Uhr
2 Samstage im Monat 2 sabati al mese	ore 09.00 - 12.00 Uhr	ore 09.00 - 11.00 Uhr

Ferien & Samstage: Öffnungszeiten siehe Anschlagtafeln

Ferie & sabati : Orari d'apertura vedi bacheche

**Der Umwelt zuliebe
aus zweiter Hand
Du brauchst - ich habe
Du hast - ich brauche**

Stadelgasse 5D - Brixen
Tel. 340 2406 000
elternkindz@gmail.com



Brixen | Bressanone
Vahim | Varna
Lüsen | Lusón

**Per risparmiare
per usare
per l'ambiente
per rivalutare**

Via Fienili 5D - Bressanone
Tel. 340 24 06 000
elternkindz@gmail.com

Faschingsfeier Festa di carnevale

Wann/quando: Do/gio 08.02.24
Uhrzeit/orario: ore 9.00 - 11.30 Uhr

Wir erwarten euch alle verkleidet!
Vi aspettiamo in maschera!

Achtung am Nachmittag bleibt das ELKI geschlossen!
Attenzione l'Elki rimane chiuso di pomeriggio!



Der Nikolaus kommt Arriva San Nicoló

Wann/quando: Fr/ve 06.12.24
Uhrzeit/orario: ore 10.00 + 15.00 Uhr

Richtspende/costo: 13,00 €
Anmeldung erforderlich bis/ Prenotazione necessaria entro il 22.11.24

Lüsen/Luson: Do/Gio 05.12.24, ohne Beitrag/senza costo
Vahrn/Varna: Do/Gio 05.12.24, ohne Beitrag/senza costo
Uhrzeit wird noch bekannt gegeben! ore verrà comunicata



Weihnachtsfrühstück Colazione di natale

Wann/quando: Do/gio 19.12.24
Uhrzeit/orario: ore 9.00 - 11.30 Uhr



Tag der Frau Frühstück Colazione per la festa della donna

Wann/quando: Fr/ve 08.03.24
Uhrzeit/orario: ore 9.00 - 11.30 Uhr



Verleih von Tragetüchern Noleggio fascia portabebé

Für Mitglieder/per soci
Richtspende/costo:
6,00 € pro Monat/per ogni mese
Kaution/cauzione: 30,00€



Abschlussfrühstück Colazione di fine anno scolastico

Wann/quando: Fr/ve: 07.06.24
Uhrzeit/orario: ore 9.00 - 11.30 Uhr

Heute ist das ELKI das letzte Mal vor der großen
Sommerpause geöffnet und wir genießen vor
dem Abschluss noch ein letztes Frühstück!
*Oggi è l'ultimo giorno d'apertura prima della pausa
estiva e ci gustiamo un'ultima colazione insieme!*



Vollversammlung/Assemblea Ordinaria

Wir laden Euch zur 30. Vollversammlung ein.
Vi invitiamo alla nostra 30. assemblea

Wann/quando: **Fr/ve 19.04.24**
Uhrzeit/orario: 1. Einberufung 07.00 Uhr – **2. Einberufung 20.00 Uhr**
1. convocazione ore 07.00 – **2. convocazione ore 20.00**
Ort/luogo: Hofgasse 4/via Vescovado 4 – Brixen/Bressanone



AKTIONEN FÜR MITARBEITER*INNEN, EHRENAMTLICHE UND FREIWILLIGE 2023

Teamessen Lodenwirt



Herbsttagung in Bozen



Buffett Vollversammlung



Törggelen beim
Gummererhof

**Möchtest
DU mitarbeiten?**
Es erwartet dich ein tolles Team
und viele Vorteile bei der Nutzung
unsere Strukturen.
Dann melde dich bitte unter
Tel. 0472 80 21 34



Klausur



Weihnachtsgruß für alle



Weihnachtsfeier mit Tombola



Was das Elki sonst noch so anbietet:



Wilma Freiwilligenvideo Netzwerk



Monika Freiwilligenvideo Netzwerk



Schülerpraktikantin Alessia Elki Brixen und Vahrn



Nicht abgeholte Kleidung aus dem Tauschmarkt wird in Zusammenarbeit mit "Helfenden Händen" an caritative Einrichtung gespendet. Im Bild: Die Kinder im Kinderheim in Rumänien



Ostereierbmalaktion und gemeinsames Aufhängen mit KFS

Wir gratulieren zur Geburt von:

- Luisa (Maria, Elki Vahrn)
- Samuel (Birgit, Elki Vahrn)
- Yari (Sandra, Elki Lüssen)



Zur Hochzeit von:

- Manuela und Stefan (Elki Vahrn)
- Lucia und Andy (Elki Vahrn)

Wir verabschieden uns von:

- Monika, ehemalige Leiterin des offenen Treffs und 3 Jahre Präsidentin und freiwillige Helferin im Tauschmarkt
- Hedwig, seit 2005 im Elki, u.a. Mitarbeiterin beim Kasperle und freiwillige Helferin im Tauschmarkt
- Michela, seit 2006 im Elki, u.a. Mitarbeiterin beim Kasperle und freiwillige Helferin im Tauschmarkt
- Erika, seit 30 Jahren im Elki u.a. Vorstandsmitglied und Vizepräsidentin, sowie freiwillige Helferin im Tauschmarkt, bleibt uns noch für´s Schiedsgericht erhalten
- Christine, seit ca. 10 Jahren freiwillige Helferin im Tauschmarkt
- Stefanie, Offener Treffpunkt, Elki Lüssen
- Anastasia, Offener Treffpunkt, Elki Lüssen
- Elisabeth, Offener Treffpunkt, Elki Vahrn



Danke für Euren wertvollen Einsatz!



Neues Elki Lüssen

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



Vahrn/Varna
T (+39) 0472 833 594
www.robort-gmbh.it

robort gmbh

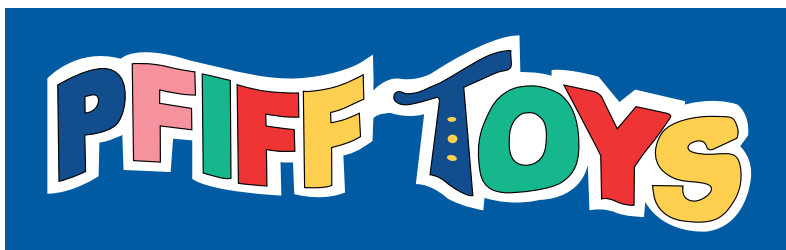
Heizung - Sanitär - Haustechnik
Impianti termosanitari

So eine Vielfalt
schockiert
doch jeden!

www.jungmann.it

So will ich wohnen.
Una casa a modo mio.

Jungmann



 **Raiffeisen**
Raiffeisenkasse Eisacktal
Cassa Raiffeisen della Valle Isarco

gefördert von | sostenuto da

 **Familien-agentur**
Agenzia per la famiglia

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Familiagentur

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Agenzia per la famiglia

 **BRIXEN
BRESSANONE**
Stadtgemeinde Brixen - Città di Bressanone