PROGRAMM WINTER-SOMMER 2023

INFANTIBUS

Treffpunkt für Menschen von 0 bis 99 Jahren in Lauterach

INFANTIBUS steht für ....

RESPEKT - VIELFALT - GEMEINSAMKEIT - NATUR

Infantibus ist eine eigenständige Initiative. Wir arbeiten mit dem Sozial- und Familienreferat der Marktgemeinde Lauterach, der Vorarlberger Landesregierung und mit allen Gruppen, die Familienarbeit leisten, zusammen.

Wir freuen uns,

Ihnen unser neues Programm für Winter bis Sommer 2023 zu präsentieren. Wir wünschen viel Freude beim Lesen, Stöbern und Entdecken.

Herzliche Grüße,
Manuela Loos und Team

WINTER-SOMMER-PROGRAMM 2023

„Ein Kind kann einem Erwachsenen immer drei Dinge lehren: grundlos fröhlich zu sein, immer mit irgendetwas beschäftigt zu sein und nachdrücklich das zu fordern, was es will.“

Paulo Coelho

OFFENE TREFFPUNKTE FÜR ELTERN – werden neu konzipiert. Aktuelle Infos auf unserer Website infantibus.jimdofree.com oder im LauterachFenster

KASPERLTHEATER – AB 3 JAHREN

Jeweils Mi ab 25.01.	TRI TRA TRALLALA... DER KASPERL DER IST WIEDER DA Der Kasperl und seine vielen Freunde sind endlich wieder bei uns zu Besuch. Gemeinsam werden wir in die kunterbunte Kasperlwelt eintauchen. Freu dich auf die lustigen, spannenden und berührenden Geschichten. Komm und sei dabei. :-) Bitte die Altersgrenze einhalten.	Zeit: 15:00 Uhr, Einlass jeweils um 14.50 Uhr 25.01.+15.02.+15.03.+19.04.+24.05.+14.06. Kosten: € 2,– für Menschen ab 3 Jahren Info: Manuela Loos T 0664/5115497

JÄNNER	VERANSTALTUNGEN	
Samstag 07.01.	DETOX YOGA Workshop Drehhaltungen im Yoga aktivieren Leber- und Nierenmeridian und helfen somit unserem Körper zu entschlacken und zu entgiften. Twists helfen uns, die Verdauung zu fördern und den Stoffwechsel anzukurbeln. Dies ist auch eine Einladung auf seelischer Ebene zu entgiften und zu überprüfen welche Gedanken sind mir selbst nicht wohlgesonnen und welche Glaubenssätze blockieren mich in meinem Alltag? Er dient auch dazu die Energiereserven wieder aufzufüllen und mit Leichtigkeit und Freude den Aufgaben des Lebens zu begegnen. Mitzubringen: Yogamatte und Decke	Zeit: 9:00–11:00 Uhr Kosten: € 25,– Leitung/Anmeldung: Brigitte Wurzenrainer T 0676/4490884 brigitte_w@gmx.at
Jeweils So ab 08.01.	BABYMASSAGE KURS FÜR ELTERN – für Babys ab der 4. Woche bis zum Krabbelalter In den ersten Wochen nach der Geburt eines Kindes dreht sich alles ums schlafen, essen und verdauen. Mit der indischen Babymassage können viele Spannungen gelöst werden. Die Massage wirkt krampflösend bei blähendem Bauch und löst sanft die plagenden Winde. Mit einem Hauch ätherischer Öle und euren liebevollen Umarmungen, unterstützt ihr die Entwicklung eures Babys, zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Als Eltern seid ihr die Experten für euer Baby und bringt wertvolle Erfahrungen und Fragen zu vielen Themen des Familienalltages mit in die Gruppe. Nach der Massage begleite ich gerne bei einer Tasse Tee, einen Erfahrungs- und Informationsaustausch zu aktuellen Elternthemen. Diese Inputs können euch die täglichen Herausforderungen im Familienalltag erleichtern und das Selbstvertrauen stärken. Mitzubringen: warme Socken für Eltern und Kind, bequeme Kleidung, Wechselkleidung für das Baby	Zeit: 09:00–11:00 Uhr Termine: 08.01.–12.02./19.02.–26.03. 16.04.–21.05./04.06.–09.07. Elternabende: 10.02.+14.04.+02.06. Kosten: € 124,–/6 Einheiten und 1 Elternabend € 95,–/5 Einheiten und 1 Elternabend Jeweils pro Familie inkl. Ölfläschchen (€ 9,75) Leitung: Manuela Türtscher Anmeldung: Manuela Loos T 0664/5115497
Jeweils Di ab 10.01.	PRÄZISES KRAFTTRAINING – für Männer und Frauen Bei diesem Krafttraining wird vor allem die Tiefenmuskulatur des gesamten Rumpfes (Becken, Hüfte, unterer Rücken und Bauch) gestärkt. Die effektiven und präzisen Übungen bringen mehr Kraft für viele Alltagstätigkeiten, mehr Beweglichkeit sowie Ausdauer für alle Sportarten und eine aufrechte Haltung. Auch bestens geeignet für Mütter als Rückbildung. (frühestens 6 Wochen nach der Geburt) Max. 10 Teilnehmer:innen, dies ermöglicht eine genaue und sehr effiziente Anleitung. Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung	Zeit: 19:00–20:00 Uhr Fortgeschrittene 20:10–21:10 Uhr Anfänger Termine: 10.01.–04.07. Kosten: € 150,–/11er Block Leitung: Claudia Scharmann Anmeldung: Manuela Loos T 0664/5115497

Leitung Loos Manuela T 0664/5115497, manuela.loos@lauterach.at
infantibus.jimdofree.com

Team Sarah Hörmann, Lisa Isele, Marianne Lang, Hanan Raad, Andrea Rüdisser, Bianca Schmedler

Eingang Alte Seifenfabrik, Bahnhofstraße 3, 1. Stock, 6923 Lauterach
Eingang durch den Torbogen – durch den Innenhof –
Eingang befindet sich links hinten nach dem Ausstellungssaal

Unser aktuelles Programm ist auf der Homepage der Marktgemeinde Lauterach www.lauterach.at ersichtlich.

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des österreichischen Umweltzeichens, gugler‚print, Mehl. UWZ-Nr. 608, www.gugler.at

PurePrint® by gugler®

Finanzierung
Subventionen der Marktgemeinde Lauterach, dem Familienreferat und der Vbg Landesregierung „Vorarlberg-Familie" und „Kinder in die Mitte".

An- und Abmeldebedingungen
Beiträge werden bei Veranstaltungsbeginn kassiert. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung bitten wir Sie um termingerechte (mind. 2 Tage vorher) telefonische oder schriftliche Absage. Sollte die Höhe des Kursbeitrages ein Hinderris sein, gewähren wir einen Preisnachlass. Bitte wenden Sie sich an unsere Leitung Manuela Loos.

Jeweils Do ab 12.01.	GEDANKEN LOSLASSEN, ZUR RUHE KOMMEN UND WOHLFÜHLEN Mit sehr einfachen und sanften Körperübungen aus Qi Gong, Yoga und dem Achtsamkeitstraining erleben wir unseren Körper als eine Quelle des Wohlbefindens. Wir treten aus dem Alltag heraus und begeben uns in eine Oase der Ruhe. Es ist Zeit, die nur Dir gehört, wo alle Sorgen und Anforderungen einmal draußen bleiben dürfen. Diese Stunde ist wohltuend für alle, die offen sind für Entschleunigung, Einkehr und Entspannung. Mitzubringen: Fitnessmatte oder Decke, bequeme Kleidung	Zeit: 16:00–17:00 Uhr 1.Kurs: 12.01.–09.02. € 55,–/5 Einheiten 2.Kurs: 23.02.–30.03. € 66,–/6 Einheiten 3.Kurs: 13.04.–15.06. € 88,–/8 Einheiten Leitung/Anmeldung: Sabine Hermann Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin T 0650/5953700 hermannsabine@gmx.at
Freitag 13.01.	FAMILIENYOGA – Alle Menschen, egal welchen Alters und Herkunft sind herzlich willkommen 13.01.2023 Reise in den Dschungel – wir fliegen mit dem Zauberteppich weit weg und begegnen dabei lustigen Tieren und seltsamen Pflanzen um dann mit vielen bunten Eindrücken, sanft wie ein Schmetterling in Lauterach zu landen.	Zeit: 14:30–16:30 Uhr Kosten: 5,–/Person Leitung: Brigitte Wurzenrainer Anmeldung: Manuela Loos T 0664/5115497
Jeweils Freitag ab 13.01.	YOGA am Freitagabend – Der perfekte Wochenausklang Langsam und entschleunigt dehnen und kräftigen wir den Körper, damit Ruhe und Entspannung sich innerlich ausbreiten können. Neben der reinen Asana-Praxis, den Yoga-Haltungen, sind auch Atemübungen und Meditation Bestandteil der Übungspraxis. Im Anusara® Yoga geht es nicht darum, die perfekte äußere Form zu finden, sondern sich im eigenen inneren Raum pudelwohl zu fühlen. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Mitzubringen: Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung .	Zeit: 18:00–19:30 Uhr Termine: 13.01.–30.06. Kosten: € 198,–/10er-Abo Leitung/Anmeldung: Jeanette Lausen Yogalehrerin, Meditationslehrerin T 0664/1744790 jeanette@jela-yoga.com
Jeweils Do ab 19.01.	YOGA & ACHTSAMKEITSTRAINING „Yoga gibt uns einen festen Boden unter den Füßen und schenkt uns einen Himmel über dem Kopf." Die Yogapraxis ist Achtsamkeitsübung und lenkt die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. Mit Hilfe von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Yoga Nidra (tiefe Entspannung) sowie Meditation, werden Körper und Geist entspannt und ruhig. Diese dynamische Stille zu entwickeln und wahrzunehmen ist eines der Hauptziele im Yoga. Es ist jederzeit möglich, in die Kurse einzusteigen – die Gebühr verringert sich entsprechend. Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung	Zeit: 18:30–20:00 Uhr Termine: 19.01.–25.05. Kosten: € 225,–/15 Einheiten € 160,–/10 Einheiten € 17,–/Einzelbuchung der Stunde Leitung/Anmeldung: Gabriele Längle-Mathis T 0670/5081229 gabi.laengle-mathis@aon.at
Samstag 21.01.	„SWEETS FOR MY SWEET" Ein Vortrag zu Süßigkeiten, Zucker, Zuckeraustausch-, Zuckerersatz- und Süßstoffen in der Kleinkinderernährung. Wir werden uns anschauen, was diese Substanzen sind und wie sie in unserem Körper wirken. Es wird außerdem darum gehen, wie wir den Umgang mit Zucker normalisieren und gesund gestalten können. Ist (zumindest gelegentlich) unlimitierter Zugang zu Süßigkeiten sinnvoll? Gibt es wirklich gesunde Alternativen? Wir werden auch einen Blick auf die Tricks der Nahrungsmittelhersteller werfen, was oft hinter der Bewerbung von Produkten als „zuckerfrei", „zuckerarm" oder „zuckerreduziert" steckt.	Zeit: 14:00–16:00 Uhr Kosten: € 15,–/Teilnehmer:in bzw. Elternpaar Leitung/Anmeldung: Stephanie Lau Fachkraft für stressfreies Essen mit Kleinkindern Bis spätestens 17.01.2023 T 0681/81850731 stephanie.r.lau@outlook.com
Montag 30.01.	KOCHEN LEICHT GEMACHT – flexible Planung anhand vielseitig verwendbarer Grundzutaten Vorräte: Was sollte zuhause nicht fehlen? Erfahre mehr über die „praktischen Basics" – vielseitig verwendbare Grundzutaten für schnelle, spontane und gesunde Speisen. Planung: Wie erstelle ich einen ausgewogenen Wochenplan, der zu meinem Lebensstil passt? Welche Speisen kann ich auf Basis meiner Grundzutaten zubereiten?	Zeit: 18:30–20:30 Uhr Kosten: Freiwillige Spendenbasis Leitung: Sheila Kvasznicza Anmeldung: Manuela Loos T 0664/5115497
FEBRUAR	**VERANSTALTUNGEN**	
Infoabend Mi 01.02. Gruppentermine Jeweils Fr ab 03.02.	ENTDECKUNGSRAUM – für Kinder von 4 Monaten bis 3 Jahren Im Entdeckungsraum kannst du deinem Kind wertvolle Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit schenken. Du hast die Möglichkeit in Ruhe anzukommen und dein Kind in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen und wertzuschätzen. Wir treffen uns in einer Gruppe bis zu 10 Kinder, der Raum ist altersgerecht vorbereitet und die Eltern sitzen entspannt am Rand. Hier kannst du SEIN, ohne Druck und Ansprüche von außen. Erlebe, wie sich dein Kind bewegt, entfaltet, die Umgebung erkundet und freispielt, in achtsamer Begleitung von Monika und Angelika.	Infoabend: 01.02., Beginn 20:00 Uhr Zeit: 8:45–10:00 Uhr und 10:30–11:45 Uhr Termine: 03.02. + 05.05. Elternabende: 22.02.+22.03. um 20:00 Uhr Kosten: € 210,–/10 Einheiten + 2 Elternabende Leitung/Anmeldung: Mag. Monika Meier T 0650/7666452 Mag. Angelika Watzenegger-Grabher T 0650/7712060
Samstag 11.02.	DUNSTAN BABYSPRACHE Workshop – Weniger weinen, weniger Stress, mehr Schlaf Wie geht das? Lerne die 5 Reflexlaute, die jedes Neugeborene ab dem 1. Lebenstag nutzt, um seine Grundbedürfnisse (Hunger, Müdigkeit, Aufstoßen müssen, Bauchweh, Unwohlsein) mitzuteilen. Dieses Wissen ermöglicht dir, dein Neugeborenes gezielter, selbstsicherer und entspannter zu versorgen. Für Schwangere und Eltern mit Neugeborenen.	Zeit: 9:00–11:30 Uhr Kosten: € 40,–/Teilnehmer:in € 60,–/Elternpaar Leitung/Anmeldung: Monika Markota T 0650/4858122 monika.markota@babyzeichensprache.com
Montag 27.02.	KOCHEN NEU GEDACHT Kochen und einfrieren: Erfahre neue Varianten, Vorräte einzufrieren um damit bei Bedarf eine Vielzahl an Mahlzeiten zubereiten zu können. Neue Wege beim Kochen: Lerne Tipps und Tricks kennen, beim Kochen die Verwendung von Fett, Salz, Zucker und Fleisch zu reduzieren – und darüber hinaus auch den Abwasch in Grenzen zu halten. Mitzubringen: Schreibzeug	Ort: Schule&Fabrik, Bahnhofstraße 5, Lauterach Zeit: 18:30–20:30 Uhr Kosten: Freiwillige Spendenbasis zzgl. Materialkosten: € 7,–/Teilnehmer:in € 3,–/Veganer:innen Leitung: Sheila Kvasznicza Anmeldung Manuela Loos T 0664/5115497
MÄRZ	**VERANSTALTUNGEN**	
Samstag 11.03.	WICKELN MIT STOFFWINDELN Für (werdende) Eltern und Großeltern, Hebammen, Tagesmütter und Betreuungspersonen die Eltern, Babys und Kleinkinder in den Anfängen begleiten. Wir schauen uns die unterschiedlichen Systeme und Materialien an. Ihr bekommt Tipps für den Alltag mit Stoffwindeln und wir sprechen über Aspekte wie: Umweltschutz, Ressourcenschonung, Kostenersparnis, Hautfreundlichkeit, Vorteile für die Entwicklung sowie über Arbeits- und Zeitaufwand.	Zeit: 14:00–16:30 Uhr Kosten: € 25,–/Teilnehmer:in bzw. Elternpaar Leitung: Stephanie Lau zertifizierte Stoffwindelberaterin Anmeldung bis spätestens 07.03. T 0681/81850731 stephanie.r.lau@outlook.com
Mittwoch 15.03.	ZWERGENSPRACHE- mit Babys auf dem Weg zur Sprache – Impulsvortrag Unsere Zwerge haben viel zu erzählen und wollen verstanden werden. Die Babyzeichen ermöglichen den Kindern, bereits bevor sie die gesprochene Sprache beherrschen, sich mitzuteilen, ersparen euch so manchen Frust und erleichtern euren Alltag. Taucht mit mir in die spielerische Welt der Zwergensprache ein.	Zeit: 18:00–19:00 Uhr Kosten: € 5,– Leitung/Anmeldung: Monika Markota T 0650/4858122 monika.markota@babyzeichensprache.com
Samstag 25.03.	ZWERGENSPRACHE – sich verstehen im Handumdrehen – Workshop Hier erfährst du alles, um auf eigene Faust sofort mit den Babyzeichen starten zu können – Theorie, Hintergründe, Herkunft, Vorteile und Ziele der Zwergensprache. Du lernst spielerisch über 50 Handzeichen und bekommst praktische Anregungen für euren Babyalltag. Geeignet für Eltern, deren Babys zwischen 6 Monaten und 2 Jahren alt sind. Der Workshop findet ohne Kinder statt.	Zeit: 9:00–11:30 Uhr Kosten: € 40,–/Teilnehmer:in € 60,–/Elternpaar Leitung/Anmeldung: Monika Markota T 0650/4858122 monika.markota@babyzeichensprache.com
APRIL	**VERANSTALTUNGEN**	
Mittwoch 05.04.	KORBBINDEN mit Gräsern und Kräutern Mit getrocknetem Bergheu binden wir nach altem Handwerk und erlernen diese Fertigkeit. Durch das Einarbeiten von Heilpflanzen lassen sich die Werkstücke vielseitig nutzen. Je nach Form und Größe dienen sie als Brotkorb oder als heilende Auflage.	Ort: Alte Seifenfabrik, Ausstellungsraum Zeit: 18:00–22:00 Uhr Kosten: € 14,– zzgl. € 7,– Materialkosten Leitung: Ingeborg Sponsel, Gärtnerin Heilpflanzenfrau Anmeldung: Manuela Loos T 0664/5115497
Donnerstag ab 13.04.	ZWERGENSPRACHE – Eltern/Kind Kurs geeignet für Kinder von 6 Monaten bis 2 Jahren Gemeinsam singen, spielen, tanzen und musizieren – begleitet durch Babyzeichen. Sie ermöglichen euren Kinder, sich mitzuteilen, bevor sie sprechen können. Vermeidet viel Frust und bringt viel Spaß in euren Alltag. Der Kurs kann als 5 oder 10 Wochen Kurs gebucht werden.	Zeit: 9:30–10:30 Uhr 1. Kurs: 13.04.–11.05. 2. Kurs: 25.05.–29.06. Kosten: € 75,–/5 Einheiten € 140,–/10 Einheiten Leitung/Anmeldung: Monika Markota T 0650/4858122 monika.markota@babyzeichensprache.com