



Angebote Herbst 2026

BERATUNGSZENTRUM

Familien-, Schwangeren- und Rechtsberatung

Sie können sich gerne an das Team der Familienberatungsstelle von vitamin R wenden. Wir erarbeiten mit Ihnen individuelle Lösungen, geben Orientierungs- und Entscheidungshilfe und informieren in sozialen und rechtlichen Belangen. Unsere Hebammen stehen Ihnen gerne vor und nach der Geburt für Fragen zur Verfügung.

Alle Beratungen sind kostenlos, anonym und unterliegen der absoluten Verschwiegenheitspflicht!

GRUPPENANGEBOT: Stark & bunt – Kinder entdecken ihre Kraft

Mentale Stärkung und Erlernen von Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken für Kinder im Volksschulalter

Starttermin: Mittwoch, 7.10.2026, 14.30 bis 16 Uhr

Mehrzweckraum vitamin R, Kurs findet 14tägig statt

Weitere Informationen im Büro von vitamin R

ELTERN-KIND-ZENTRUM

Geburtsvorbereitungskurs

Starttermin: Montag, 5. 10. 2026, 18 Uhr, Mehrzweckraum vitamin R

Babymassage

Freitag, 9.10.2026 von 9 bis 11 Uhr, Mehrzweckraum vitamin R

Freitag, 11.12.2026 von 9 bis 11 Uhr, Mehrzweckraum vitamin R

Baby-Treff (Babys bis zum 9. Lebensmonat)

dienstags ab 22.9.2026, 9.30 bis 11 Uhr, Mehrzweckraum

Weltentdecker-Treff (Kinder zw. dem 10.-18. Lebensmonat)

mittwochs ab 23.9.2026, 9.30 bis 11 Uhr, Mehrzweckraum

Eltern-Kind-Treff (Kinder ab 1 ½ Jahren)

donnerstags ab 24.9.2026, 9.30 bis 11 Uhr, Mehrzweckraum

BILDUNGSZENTRUM

„Regenbogenentspannung – Gemeinsam zur Ruhe finden“

mit Mag.^a Bianca Pertl-Steiner

Mitten im turbulenten Familienalltag schenkt das Regenbogen-Entspannungsritual Eltern und Kindern kostbare gemeinsame Momente des Durchatmens.

Mit sanfter Berührung, sieben ätherischen Ölen und einer kleinen Fantasiereise.

Donnerstag, 15.10.2026, 14.30 bis 15.30 Uhr, Mehrzweckraum

„Geldfragen in der Familie – fair und machbar“

„Familienfinanzen sind herausfordernd – und das geht vielen Eltern so“

Walter Schmied, Leiter Mobile Beratung,

Bevorrechtete Schuldnerberatung Kärnten

Mittwoch, 21.10.2026, 18 Uhr, Mehrzweckraum vitamin R

„Homöopathische Hausapotheke im Herbst“

mit Christina Schwenk,

Freitag, 6.11.2026, 17 bis 18.30 Uhr, Mehrzweckraum

„Gemeinsam wachsen – als Familie“

Geschwisterkurs für werdende große Schwestern, große Brüder und ihre Eltern mit Christina Schwenk und Celina Warmuth

Samstag, 21.11.2026 von 9 bis 11 Uhr, Mehrzweckraum vitamin R

„Baby- und Kinderschlaf verstehen“ mit Celina Warmuth
Samstag, 5.12.2026, 9.30 bis 11 Uhr, Mehrzweckraum vitamin R

**„Kannst du dich nicht einmal 5 Minuten allein beschäftigen?
WAS Kinder brauchen, um frei zu spielen“**
Impulsvortrag mit Franziska Ebner-Ptok
Donnerstag, 21.1.2027, 17 Uhr, Mehrzweckraum vitamin R

**Informationen und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen und
Angeboten im Büro 04246/4920 oder office@vitamin-r.at
www.vitamin-r.at**