



St. Josef
Kurszentrum

Termine und
Anmeldungen unter
sjk-wien.at/gz

Kursprogramm
Februar – August 2020

Gesundheit
kommt von Herzen.



St. Josef
Krankenhaus Wien

Rund um die Geburt

Akupunktur *Offene Gruppe*

Vorbereitung des Körpers auf die Geburt und zur Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden. Durchgeführt von Hebammen des St. Josef Krankenhauses Wien.

Di Nachmittag oder Do Früh

Geburtsvorbereitungskurs *Kurs*

Vorbereitungskurs für werdende Eltern auf die Geburt ihres Kindes und Einstimmung auf die neue Lebenssituation.

Sa oder So ganztags

HypnoBirthing – der natürliche Weg zur sanften Geburt *Kurs*

Geburtsvorbereitung mittels Selbsthypnose – gemeinsam als Paar erlernen Sie Techniken zur Tiefenentspannung um entspannt, voller Vertrauen in Ihren Körper und die Natur, mit Vorfreude und mental gestärkt die Geburt Ihres Kindes erwarten und erleben zu können.

Mi Abend

Schwangerschaft bewegt! – kreativen Ausdruck finden *Kurs*

NEU

Wie erlebe ich die Schwangerschaft? Schonend in Bewegung sein. Bewusst Anteil nehmen und mit dem Baby und sich selbst in Kontakt kommen.

Fr Nachmittag

Schwangerschaftsgymnastik und physiotherapeutische Geburtsvorbereitung *Offene Gruppe*

Mithilfe physiotherapeutischer Übungen zur Geburtsvorbereitung wird das Verständnis für den eigenen Körper und die Veränderungen rund um die Geburt geweckt.

Di und Do 11.30–12.30 Uhr

Stoffwindel-Workshop *Workshop*

Moderne Stoffwindelsysteme bieten zahlreiche Vorteile für die Gesundheit Ihres Babys, den Schutz der Umwelt und die Entlastung der Geldbörse.

Do Abend oder Fr Vormittag



Schwangerschaftsgymnastik – aufbauende Gruppe für Frauen

Kurs – Geschlossene Gruppe

In der ganzheitlichen Schwangerschaftsgymnastik erforschen und stärken wir besonders die Körperteile, die für die Schwangerschaft und Geburt wichtig sind.

Mo Nachmittag

Schwangerenyoga *Kurs*

Sanfte Yogaübungen in der Zeit der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Di Abend

Qi Gong in der Schwangerschaft *Kurs*

Kräftigt beanspruchte Körperpartien, stärkt das allgemeine Wohlbefinden und unterstützt die Entwicklung einer bewussten Wahrnehmung.

Do Nachmittag oder Fr Vormittag

PreKanga – kugelrundes Workout *Offene Gruppe*

Ganzkörperworkout, das auf die Bedürfnisse der werdenden Mamas in jedem Trimester der Schwangerschaft abgestimmt ist und sie auf die Geburt und den Alltag mit dem Neugeborenen vorbereitet.

Do Abend

Termine und
Anmeldungen unter
sjk-wien.at/gz

BabyBauchTöne *Kurs*

Wie kann ich mit Musik die Entwicklung meines Babys während der Schwangerschaft beeinflussen? Welche Lieder kann ich in dieser Zeit für mein Kind singen? Wie kann mir Musik bei der Geburtsvorbereitung helfen? Welche Musik mag mein Baby in den ersten Lebensmonaten?

Fr Nachmittag

Mütter Talk: Still- & Nachsorge-Café *Offene Gruppe*

In entspannter Atmosphäre und bei kleinen Snacks bieten wir die Möglichkeit zum Austausch in der Schwangerschaft und im ersten Jahr nach der Geburt Ihres Kindes an, dies sowohl untereinander als auch mit erfahrener Fachpersonal.

Jeden ersten Mittwoch im Monat – Nachmittag



Stillen – ein guter Beginn *Vortrag*

Informationen für einen gelungenen Start rund ums Stillen. Vortrag und Austausch für Schwangere, werdende Väter und Interessierte.

Fr Abend

Sanfte Bewegungen mit Babybauch *Kurs*

Mithilfe einfacher Bewegungsexperimente werden Körperzusammenhänge erkundet (nach der Feldenkrais Methode). Der Atem vertieft sich, Bewegungen werden leichter und geschmeidiger. Das neu entdeckte Körperbewusstsein führt zu einem leichteren Geburtsvorgang.

Do Nachmittag



Eltern-Baby-Movement *Kurs* **NEU**

Ein Wohlfühlraum mit Baby. Gemeinsam Freude an der Bewegung finden und die körperliche Fitness zurück erobern.

Mi Nachmittag

Rückbildungsgymnastik *Offene Gruppe*

Rückbildungsarbeit ist sowohl nach einem Kaiserschnitt als auch nach einer Spontanentbindung für den Körper wichtig, um die Belastungen des Beckenbodens durch die Geburt wieder rückgängig zu machen.

Mo, Mi und Fr 11.30-12.30 Uhr

Rückbildung – Mums only *Kurs – Geschlossene Gruppe*

Eine Schwangerschaft und eine Geburt bedeuten eine große Veränderung für Ihren Körper. Erarbeiten Sie mit uns Techniken und Übungen um die Rückbildung zu unterstützen. Hier stehen Sie im Mittelpunkt – und um den Fokus bei Ihnen zu haben, findet dieser Kurs ohne Babys statt.

Di Nachmittag

Workshop: Babypflege und Wochenbett *Workshop*

Bindungsorientierter Ausblick auf Wochenbettzeit, Elternschaft und Säuglingspflege.

Do Nachmittag

Shiatsu *Einzelstunde*

- **Für Frauen und Schwangere:** Begleitung bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft, nach der Geburt, bei einer Fehlgeburt.

Di Nachmittag und Mi Vormittag nach Vereinbarung



Babyschlafen *Informationsvortrag*

NEU

Informationen zur kindlichen Schlafentwicklung und einer einfühlsamen, ganzheitlichen, bedürfnis- und bindungsorientierten Begleitung des Babys.

Do Abend

Kunsttherapie für Mütter

Wie erlebte ich die Geburt? Wie verbinde ich mein Dasein als Mama und Partnerin? Welche Herausforderungen birgt der Alltag? Der Workshop richtet sich an Mütter mit Kindern jeglichen Alters, die gerne etwas für ihr Seelenleben tun wollen.

Fr Vormittag

Osteopathie *Einzelstunde**

Eine ganzheitliche Methode zur Lösung von Blockaden und Aktivierung der Selbstregulationskräfte. Durchgeführt von selbstständigen Osteopathinnen.

- **Osteopathie für das Neugeborene:** bei stationärem Aufenthalt
- **Osteopathie für Mutter und Kind:** nach dem stationären Aufenthalt

Mo und Do nach Vereinbarung

*Bitte berücksichtigen Sie, dass die Osteopathinnen auf selbstständiger Basis tätig sind. Das St. Josef Krankenhaus Wien haftet nicht für allfällige Schäden in Zusammenhang mit der Behandlung der Osteopathinnen.

Baby | Kinder | Eltern

Bindeworkshop Wickelkreuztrage *Workshop*

NEU

Tragen (ver)bindet Eltern und Kind und ist außerdem praktisch im Alltag, weil beide Hände frei sind. Auf den ersten Blick sieht das Binden eines Tuches kompliziert aus. Im Workshop werden die wichtigsten Punkte des gesunden Babytragens erklärt und die TeilnehmerInnen erlernen, wie mit einem gewebten Tuch die Wickelkreuztrage gebunden wird.

Mi Abend

Gesundes Babytragen *Informationsvortrag*

Eine Informationsveranstaltung, in der die verschiedenen Bindeweisen und Tragehilfssysteme vorgezeigt und deren positive Aspekte für Ihr Baby erklärt werden.

Di Nachmittag oder Mi Abend

Yoga für Mütter und Babys *Kurs*

Yogastunden mit Baby bringen neue Kraft, Entspannung und Austausch mit anderen Müttern.

Di Vormittag

Termine und
Anmeldungen unter
sjk-wien.at/gz



Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter *Kurs*

In Notfällen richtig reagieren – Herz-Lungen-Wiederbelebung, Verletzungen, Vergiftungen, Verbrennungen und häufige Erkrankungen.

Kangatraining *Offene Gruppe*

Die Babys schlafen, während die Eltern trainieren – that's Kanga! Probieren Sie dieses beliebte Workout.

Mi Vormittag



Babymassage und Elternrunde *Kurs*

Eine wundervolle Art, mit seinem Kind in Beziehung zu treten, fördert die Entwicklung des Babys und stärkt die Eltern-Kind-Bindung. Im Rahmen des Kurses können Erfahrungen ausgetauscht und fachlicher Rat eingeholt werden.

Di Nachmittag oder Sa Vormittag

EntdeckungsRaum *Kurs*

Freie Spiel- und Bewegungsentwicklung in einem eigens dafür vorbereiteten Raum. Die Kinder spielen, während sich die beobachtenden Eltern in Gelassenheit üben.

Di Vormittag

PEKiP *Kurs*

Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen in einer kleinen Baby-Eltern-Gruppe im ersten Lebensjahr.

Mi oder Do Vormittag



Babyernährung im ersten Lebensjahr *Vortrag*

Vom Stillen bzw. Säuglingsanfangsnahrung bis hin zur Einführung von Beikost und Allergieprophylaxe.

Fr Vormittag oder Do Abend

Musikgarten *Kurs*

Das bewährte Eltern-Kind-Konzept lädt Kinder ab der Geburt bis ins fünfte Lebensjahr und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Bewegen, Tanzen und Musik hören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit der Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude gemeinsames Musizieren machen kann!

- ▶ **Musikgarten für Babys:** Musik als „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele (0–18 Monate)
- ▶ **Musikgarten 1:** Wir machen Musik (1,5–3 Jahre)
- ▶ **Musikgarten 2:** Der musikalische Jahreskreis (bis 3–5 Jahre)

Mo, Mi oder Fr

Kinderkrankheiten – sinnvoll oder sinnlos? *Vortrag*

Vergibt man durch das vorschnelle Unterdrücken von Kinderkrankheiten nicht auch Chancen zur Entwicklung? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es im Krankheitsfall?

Do Abend

Termine und
Anmeldungen unter
sjk-wien.at/gz

Kunsttherapie für Paare *Workshop*

Der Workshop ist speziell für Paare, die sowohl „Paar“ bleiben wollen als auch liebevolle Eltern.

Fr Abend

Achtsamkeit im Leben mit Kindern *Kurs*

Bei den Herausforderungen im Leben mit Kindern gelassen bleiben? Das kann man lernen!

Di Abend

Kopfgymnastik – leichter lernen *Kurs*

Hilfe zur Selbsthilfe – einfache, spielerische Übungen, um alle Sinne optimal zu aktivieren, die Feinmotorik zu fördern und so den Schulalltag leichter meistern zu können.

Di Nachmittag

GRUPPENPRAXIS FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE

DR. FAHRNER | DR. HASLINGER | DR. REISMÜLLER OG



ORDINATIONSZEITEN

Mo		9–17 Uhr
Di		9–19 Uhr
Mi		8–14 Uhr
Di		9–20 Uhr
Fr		8–13 Uhr

AUHOFSTRASSE 185/2, 1130 WIEN

Termine nach telefonischer Voranmeldung oder über das Kontaktformular der Website.

www.doctopus.at | ordi@doctopus.at | T: +43 1 8763371

—— ALLE KASSEN UND PRIVAT ——

Entspannung | Bewegung



Ganzheitliches Körpertraining *Kurs* **NEU**

Mit Leichtigkeit ins Schwitzen kommen! Training mal anders! Auf in den Bewegungsrausch.

Fr Abend

Functional Fitness *Kurs*

Ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, mit dem Ziel, die körperliche Fitness auf allen Ebenen zu verbessern. In jeder Einheit werden funktionelle Übungen kombiniert, die Kraft, Ausdauer, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination fördern.

Mo Abend

Pilates *Kurs*

Ein dynamisches Ganzkörpertraining, bei dem der Aufbau einer starken Körpermitte im Vordergrund steht. Ziel ist es, gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance zu fördern.

Mo Abend

Termine und
Anmeldungen unter
[sjk-wien.at/gz](https://www.sjk-wien.at/gz)

Shiatsu *Einzelstunde*

Entspannt – beruhigt – belebt. Zur Erhaltung der Gesundheit und Linderung von Beschwerden. Empfehlenswert für Schmerz- und Krebspatienten.

Di Nachmittag und Mi Vormittag nach Vereinbarung

Yoga und Sturzprävention *Kurs*

Die Yogapraxis wird mit Übungen aus der Sturzprävention kombiniert, damit Sie wieder sicheren Schrittes durchs Leben gehen.

Di Vormittag

Faszienyoga *Kurs*

Verbindet die traditionelle Übungspraxis des Yoga mit den neuen Erkenntnissen der Faszienforschung. In einer bewegten und abwechslungsreichen Übungspraxis werden Verspannungen gelöst und Elastizität gefördert!

Di Abend

Qi Gong – für das weibliche Wohlbefinden *Kurs*

Wie der Titel besagt, konzentrieren wir uns an diesen Abenden auf Übungen, die speziell auf die besondere Physiologie und energetische Beschaffenheit des weiblichen Körpers eingehen, und unter anderem den Yin Aspekt der Frauen betonen.

Do Abend

Qi Gong – Workshop *Workshop*

Lernen Sie Qi Gong kennen: Mit Stabilität und Leichtigkeit trainieren Sie Ihre Kraft zur Entspannung. Der Workshop ist offen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Sa Vormittag

Frauenkraft *Workshop*

Gesundheit und Lebensfreude beginnen mit einem kraftvollen Beckenboden. Für alle Frauen, die neugierig auf sich sind und mehr über sich selbst erfahren wollen.

Mi Nachmittag

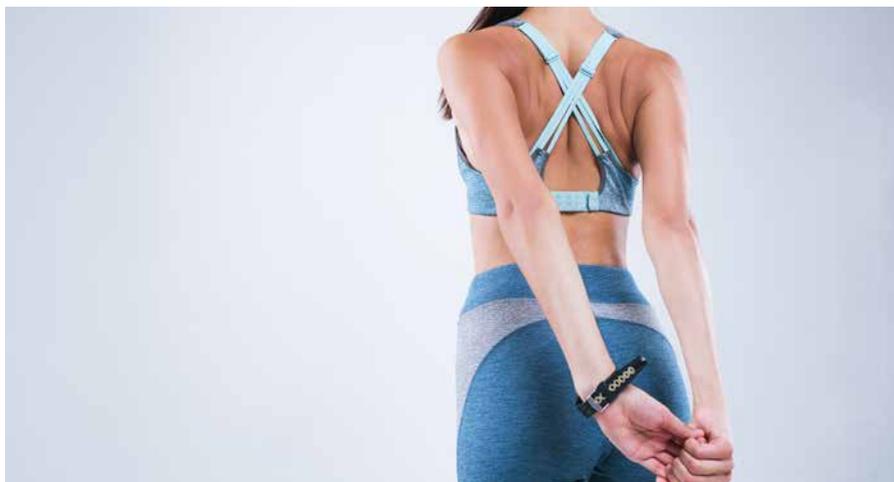
Beckenkraft *Kurs*

Ein kräftiger Beckenboden ist das Tor zu Gesundheit und Lebenslust. Im Beckenbodenkurs können Sie die Wahrnehmung schulen und Kräftigungsübungen kennenlernen.

Mi Nachmittag



Termine und
Anmeldungen unter
sjk-wien.at/gz



Healthy Back *Kurs* **NEU**

In diesem Kurs stehen die Mobilisation und Kräftigung der, die Wirbelsäule unterstützenden, Muskulatur im Vordergrund, um Rückenbeschwerden durch gezielte Übungen vorzubeugen und zu lindern. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, es werden Elemente aus Yoga und Pilates sowie Kleingeräte miteinbezogen.

Mi Abend

Augen-Seh-Training *Kurs*

Ein Kurs für alle, denen die Gesundheit ihrer Augen ein Anliegen ist.

Sa Vormittag

Die Feldenkrais® Methode *Kurs*

Lernen Sie neue schmerzfreie Bewegungsmöglichkeiten kennen! Sie arbeiten mit Ihren jeweils aktuellen Möglichkeiten. Auch im Krankheitsfall geeignet sowie zur Prävention. Einzelstunden auch nach Vereinbarung möglich.

Mo Abend

MBSR – Stressreduktion durch Achtsamkeit *Kurs*

Mindfulness **B**ased **S**tress **R**eduction ist ein 8-wöchiger Kurs, in dem Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen lernen, mit deren Hilfe Sie schwierige Situationen in Ihrem Leben besser bewältigen können.

Di Abend

Leben mit Grenzen | Psychologie

Mut zur Trauer – Offenes Trauercafé *Offene Gruppe*

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust eines nahestehenden Menschen. Dieser Verlust hat für die Hinterbliebenen oft nicht nur eine schwere, sondern auch einsame Zeit zur Folge. Gerade die Begegnung und der Austausch mit anderen Betroffenen können hilfreich sein, um Trauer zum Ausdruck zu bringen, Erinnerungen zu leben und neue Wege zurück ins Leben zu finden. In einer geschützten Atmosphäre sind Sie willkommen mit all Ihren Fragen und Gefühlen. Keine Anmeldung erforderlich.

Jeden ersten Mittwoch im Monat – Nachmittag



Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus

Seit mittlerweile 20 Jahren bietet das Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus Wien ein vielschichtiges Programm, bei dem die Bedürfnisse für Körper, Geist und Seele berücksichtigt werden.

Unser Angebot umfasst Kurse, Vorträge, Workshops und Einzelbehandlungen. Damit haben wir Menschen aller Generationen und Lebenslagen im Blick: Babys, Kleinkinder und Erwachsene, Gesunde und Kranke, Personen, die im Berufsleben stehen oder Eltern in Karenz. Zusätzlich möchten wir für Menschen da sein, die von einer Verlusterfahrung betroffen sind.



Herzlichen Dank für die Unterstützung:



Kontakt Kurszentrum

Kursbüro:

Mo–Do von 9–14 Uhr
T: +43 1 87844-9510
kurszentrum@sjk-wien.at

Termine und Anmeldungen sowie
Anmelde- und Stornobedingungen finden
Sie auf der Website **www.sjk-wien.at/gz**

Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus Wien

St. Josef Krankenhaus Wien
Auhofstraße 189, 1130 Wien – Lift A, Ebene 4

So finden Sie uns

Lageplan:



Mit der U4 bzw. S-Bahn
bis Bahnhof Hütteldorf, dann
zu Fuß (ca. 5 Minuten).

Bei Anreise mit dem PKW
steht Ihnen unsere kosten-
pflichtige Parkgarage zur
Verfügung. Die Einfahrt zur
Parkgarage befindet sich bei
Auhofstraße 185.

Parktarif: 3 €/Stunde
(max. 15 €/Tag)

Impressum/Medieninhaber: St. Josef Krankenhaus GmbH | www.sjk-wien.at
Für den Inhalt verantwortlich: Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus Wien
Auhofstr. 189, 1130 Wien. **Fotocredits:** StaceStock, Kalim, photographie.eu,
farnveldman, Corina Zaloha, St. Josef Krankenhaus Wien, tinpixels

