



(c) Stephy Zinz-Ewers

Unsere Einzelbegleitungen findet ihr auf unserer  
Webseite nach Themen und Fachpersonen geordnet.

## In der Schwangerschaft

- Geburtsvorbereitungskurs - Abendkurs für Paare in Salzburg ab Mo 08.01.
- Yoga mit Babybauch in Golling ab Mo 08.01. & 19.02.
- Yoga in der Schwangerschaft in Salzburg ab Mo 08.01. & 11.03.
- Positive Birth® - mentale Geburtsvorbereitung in Salzburg ab Di 16.01. & 20.02.
- BEWEGUNG in der Schwangerschaft und der Zeit danach Feldenkrais®-Schnupperkurs in Salzburg/Bad Ischl ab Di 09.01. & Do 11.01.
- Retreat für Schwangere - Enlighten your pregnancy II in Bad Mitterndorf von Do 22.02. bis So 25.02.
- Stillvorbereitung online Mo 22.01.

## Online

- Vater werden (Abend) Mi 24.01. & 20.03.
- Schlaf, Kindlein schlaf (Vormittag) Sa 17.02.
- Festes Futter, fertig los! Beikost (Abend) Sa 03.02.
- artgerecht® durch die Babyzeit (Vormittag) Sa 20.01.
- artgerecht® durch die Kleinkindzeit (Abend) Do 08.02.
- Achtsam abstillen (Abend) Do 22.02.
- Der ganz normale Wahnsinn... (Vormittag) Sa 09.03.
- Erste Hilfe Crashkurs (Vormittag) Sa 13.01. & Sa 27.01.
- Glücksyoga für Mamas (Abend) ab Do 11.01.
- Stillvorbereitung (Vormittag) Mo 22.01.

## rund um die Geburt

- HALLO 2024! Schnipselnd das neue Jahr begrüßen in Anif am Sa 20.01.
- Schluss mit guten Vorsätzen – kreierte dein Jahr 2024 in Golling/online am Fr 12.01. & 26.01.
- Was brauchen die großen Geschwister jetzt? online Do 21.03.
- FrauenRaum in Salzburg am Fr 02.02.
- Frauenkreis in Nussdorf ab Do 25.01. & ab 07.03.





# BirthDay.

Individuelle und ganzheitliche  
Begleitung rund um die Geburt

in der Baby-  
und Kleinkindzeit



bunt und  
lebendig und  
bewegt im Winter

[www.birthday-salzburg.com](http://www.birthday-salzburg.com)

- Rückbildungskurs mit Baby in Salzburg ab Do 18.01.
- BEWEGUNG in der Schwangerschaft und der Zeit danach  
Feldenkrais®-Schnupperkurs  
in Salzburg/Bad Ischl ab Di 09.01. & Do 11.01.
- BabyCafé in Salzburg  
Mi 10.01. Tanzend ins neue Jahr! mit Mariella Ringerthaler  
Mi 07.02. Heiliger Schlaf für alle!  
Mi 06.03. Wie komme ich als Paar/Familie wieder in  
unsere/meine Kraft?
- Baby-Milchcafé in Bergheim am Fr 12.01. & 02.02. & 08.03.
- Babymassage in Salzburg ab Mi 06.03.
- Kreative Mama-Auszeit in Anif am Do 08.02. & 07.03.
- Trageworkshops in Salzburg  
Mi 24.01. Tragehilfen: Wegweiser durch den Dschungel  
Mi 21.02. Tragen am Rücken: Mit der Trage am Rücken  
Mi 13.03. Das Tragetuch: Allrounder für den Alltag
- Mama-Baby-Yoga in Salzburg ab Mo 08.01. & 11.03.
- Yoga BegegnungsRaum für MaPa mit Kind  
in Salzburg ab Mo 08.01.
- Glücksyoga für Mamas in Golling ab Do 11.01.
- Pilates & Entspannung in Salzburg  
für Mama mit Baby ab Do 11.01. & 22.02.  
für Mama mit Kind ab Do 11.01. & 22.02.
- PEKiP®-Gruppen in Hallwang  
für November '23 geborene Babys ab Di 09.01.  
für Oktober '23 geborene Babys ab Fr 12.01.  
für Dezember '23 geborene Babys ab Mi 21.02.
- Barre&Baby – Bewegung und Tanz in Bergheim  
ab Fr 12.01. & 23.02.