

# BirthDay.

Individuelle und ganzheitliche  
Begleitung rund um Geburt und  
Persönlichkeitsentwicklung

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

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

## Gruppenangebote

Januar bis März 2025



(c) Stephy Zinz-Ewers

In der  
Schwanger-  
schaft

- Rund um die Geburt – Geburtsvorbereitungskurs**  
Abendkurs *in Salzburg* ab Fr 10.01.
- Yoga in der Schwangerschaft *in Salzburg***  
ab Mo 06.01. & 24.03.
- Stillvorbereitung (online)** am Mo 20.01.
- Stillvorbereitungskurs (online)** am Do 13.02.

Online

- artgerecht® durch die Babyzeit (Abend)** Do 09.01.
- Festes Futter, fertig los! Beikost ganz einfach**  
(Abend) Do 16.01.
- artgerecht® durch die Kleinkindzeit**  
(Vormittag) Sa 18.01.
- Brei oder Breifrei? Was ist denn nun das Beste**  
für mein Kind? (Nachmittag) Sa 01.02.
- Schlaf, Kindlein schlaf (Abend)** Do 06.02.
- Achtsam Abstillen (Vormittag)** Sa 08.02.
- Der ganz normale Wahnsinn – Familienalltag managen**  
(Abend) Do 27.02.
- Was brauchen die großen Geschwister jetzt?**  
(Abend) Do 06.03.
- Absolut Tragbar - Tragehilfen, Tücher & Co**  
(Abend) Do 13.03.
- Nach dem Beikoststart - Was jetzt? (Abend)** Sa 22.03.
- Erziehen ohne Schimpfen (Abend)** Do 27.03.
- Babypopo am Klo - Windelfrei von Anfang an**  
(Vormittag) Sa 29.03.

**Anmeldung & Infos:**

0680 - 443 7877

[hallo@birthday-salzburg.com](mailto:hallo@birthday-salzburg.com)

Fortsetzung auf Seite 2



# BirthDay.

Individuelle und ganzheitliche  
Begleitung rund um Geburt und  
Persönlichkeitsentwicklung

rund um die  
Geburt

in der Baby-  
und Klein-  
kindzeit

- FrauenRaum *in Salzburg* am Fr 17.01.
- Stillvorbereitung online Mo 20.01.
- Stillvorbereitungskurs *online* am Do 13.02.
- Frauenkreis *in Salzburg* am Sa 18.01. & 08.02. & 08.03.
- Bewegungsmeditation - mit Sharing – Tandava Banjar *in Salzburg* am Mi 08.01. & 10.03.

- Rückbildungskurs mit Baby *in Salzburg* ab Do 23.01. & 20.03.
- BabyCafé *in Salzburg*  
Mi 15.01. Abends will ich schlafen gehen!  
Mi 05.02. Kinder und Gefühlsstürme  
Mi 05.03. Wurzeln und Flügel
- ContaKids - Bewegung und Tanz für Mama/Papa und Kind *in Bergheim* ab Do 09.01.
- Mama-Baby-Yoga *in Salzburg* ab Mo 13.01. & 24.03.
- Yoga BegegnungsRaum für MaPa mit Kind *in Salzburg* ab Mo 13.01. & 24.03.
- JEDERMUM's Outdoortraining mittwochs *in Salzburg*  
(Einstieg jederzeit möglich)
- Pilates & Entspannung *in Salzburg* für Mama & Baby ab Do 09.01. & Mi 12.03.
- PEKiP®-Gruppe in Hallwang für November '24 geborene Babys ab Di 18.02.
- Mama moves - für Schwangere & Mütter mit Baby *in Bergheim* ab Fr 10.01. & 21.02.
- Family Dance - für Eltern & Kids von 1 - 3 Jahren *in Bergheim* ab Fr 10.01. & 21.02.
- Mama & Baby Tanzen *in Salzburg* ab Do 09.01.
- Familientanzen *in Salzburg* am So 26.01. & 09.03.
- Tanz mit mir - Eltern mit Kindern von 1-4 *in Salzburg* am Mo 20.01. Schnupperstunde & ab Mo 17.02.

bunt und  
lebendig und  
bewegt im Winter