

## Geburtsvorbereitung

Jeden Montag von 18.00 bis 19.30 Uhr  
im Rüsthaus/Clubraum, 8342 Grabersdorf 106

Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit  
mit dem Baby (mit Kreissaalbesichtigung)  
7 Module

Anmeldung erforderlich:  
Silvia FRIEDRICH 03152 / 2511 DW 446  
Frau Kober Cornelia, 0676/866 40 652  
und Frau Plaschg Viktoria, 0676/866 40 633

...zählt als Fortbildungsveranstaltung (mind. 5 x teilgenommen)

## Mütter-Eltemberaterung mit Babytreff

im Rüsthaus/Clubraum, 8342 Grabersdorf 106

Für Eltern mit Kindern bis zum 18. Lebensmonat  
Still- und Ernährungsberatung, Messen und Wiegen, uvm.

Anmeldung erforderlich: Terminvergabe  
Silvia FRIEDRICH 03152 / 2511 DW 446  
Frau Kober Cornelia, 0676/866 40 652  
und Frau Plaschg Viktoria, 0676/866 40 633

## PREKanga Training (Geburtsvorbereitung)

### Kanga Training

mit Irina Gsellmann  
Infos und Anmeldungen: 0664/3922387

...zählt als Fortbildungsveranstaltung (mind. 5 x teilgenommen)

### Yoga für Schwangere

mit Katharina Eder (Kahina) [www.kahina.at](http://www.kahina.at)

...zählt als Fortbildungsveranstaltung (mind. 5 x teilgenommen)

### Rückbildung nach der Schwangerschaft

mit Katharina Eder (Kahina) [www.kahina.at](http://www.kahina.at)



# ELTERN - KIND BILDUNG



## Veranstaltungen 2025 / 2026



Gnas



VOLKS  
das steirische  
BILDUNGS  
WERK

Weitere Infos auf der Homepage: [www.gnas.gv.at](http://www.gnas.gv.at)

## Kinder vor Mobbing schützen! Was Eltern aktiv präventiv tun können.

Vortrag mit Günther Ebenschweiger,  
Experte für Präventions-Themen



Foto: Steffi Jungler Fotografie

**Donnerstag, 9. Oktober 2025, 19:00 Uhr**  
**Mittelschule Gnas**

Das Gelingen der Erziehung hängt in unserer Zeit mehr als je zuvor stark von zahlreichen „Miterziehern“, wie Massenmedien, Fernsehen, Videofilmen, Computern, Peers uvm. ab. Gleichzeitig sind die äußeren Bedingungen für Eltern schwieriger und Eltern durch Zeitdefizite als emotionale Bezugspersonen weniger geworden und damit haben sich Erziehungsstile und -haltungen verändert. Das heißt, dass sich Kinder bereits ab dem Kindergarten einerseits mit „mobbingähnlichen“ dissozialenhaltungen wie Beleidigen, Schupfen, etwas Wegnehmen oder kaputt machen auffallen, um ihre psychischen Grundbedürfnisse zu erfüllen und die betroffenen Kinder („Opfer“) selbst Bewältigungsstrategien als Anpassungs- und Vermeidungsstrategien erlernen, um im Zwangskontext Kindergarten- und in der Folge im Zwangskontext Schulklasse zu „überleben“.

An diesem Abend werde ich Eltern über die Themen Erziehungshaltung, Zwangskontext und vor allem über die Gründe des Schweigens von Kindern informieren und ihnen unkomplizierte und praxisnahe Lösungsansätze zum Schutz ihrer Kinder vor dem phasenorientierten und gruppendynamischen Gewaltphänomen Mobbing vermitteln.

## Plastikfrei, einfach & günstig – Wie Zero Waste das Familienleben bereichert

Vortrag mit Evelyn Rath, Autorin und Zero Waste Profi



Foto: Silvia Lumbauer

**Dienstag, 4. November 2025, 19:00 Uhr**  
**ONLINE: Anmeldung per Mail: [gde@gnas.gv.at](mailto:gde@gnas.gv.at)**

Evelyn Rath hat 2015 mit ihrem Mann und den vier Kindern das Abenteuer „Zero Waste“ gewagt, und lebt mit ihrer Familie seither (fast) verschwundungsfrei. Die Unternehmerin erzählt humorvoll und ehrlich von anfänglichen Hoppalal, motivierenden Aha-Momenten und Routinen, die sich langfristig bewährt haben. Wir erfahren, wie ein umweltfreundlicher Alltag überraschend einfach und kostengünstig gelingt. Mit zahlreichen Tipps und Tricks für einen kindgerechten Lebensstil, der mehr gemeinsame Zeit, Gesundheit und Zufriedenheit verspricht.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Klima- und  
Energiemodellregion „Gnas – St. Peter – Deutsch Goritz“,  
gefördert vom Klima- und Energiefonds.



## Ernährung geht kinderleicht – gesunde Kindergartenjause, Zuckerkonsum & Co.

Vortrag mit Diätologin Sarah Hödl, BSc



Foto: Sarah Hödl

**Mittwoch, 28. Jänner 2026, 19:00 Uhr**  
**ONLINE: Anmeldung per Mail: [gde@gnas.gv.at](mailto:gde@gnas.gv.at)**

Freu dich auf praktische Beispiele, Tipps und Tricks bei „Gemüseverweigerern“ und auf etwas Detektivarbeit bezüglich Süßigkeiten und deren Zuckergehalt.

Gemeinsam erarbeiten wir, welche Lebensmittel unsere Kinder brauchen um sich gesund zu entwickeln und wie eine ausgewogene Kindergarten- bzw. Krippenjause aussehen kann.

## Entwicklung braucht Risiko Wieviel Behütung braucht mein Kind?

Vortrag mit Mag<sup>a</sup> Eva Maria Deutsch,  
Psychologin, Rausch- und Risikopädagogin,  
Gesundheitsförderin bei Styria vitalis



Foto: Ramming

**Donnerstag, 12. März 2026, 19:00 Uhr**  
**Mittelschule Gnas**

Kinder suchen zum Glück von Natur aus spannende und grenzwertige Herausforderungen in einer natürlichen Umgebung auf. Denn nur wenn wir etwas selbst erfahren und bewältigt haben, lernen wir und entwickeln uns zu selbstständigen und gesunden Erwachsenen. Daher ist es wichtig, dass wir unseren Kindern den notwendigen Freiraum für diese Erfahrungen lassen, auch wenn das bedeutet, dass sie gewissen Risiken ausgesetzt sind. Kinder müssen lernen mit Risiken und dem Scheitern umzugehen. Kein Kind hat Gehen gelernt, ohne die Erfahrung des Stürzens. In diesem Vortrag möchte ich daher das Spannungsfeld zwischen Freiraum und Sicherheit ausleuchten, die Gefahren von Überbehütung bewusst machen und zu einem vertrauensvollen, kompetenten Umgang mit Risiko einladen.

## Kinder brauchen starke Eltern

Vortrag mit Gottfried Hofmann-Wellenhof,  
Lehrer und Autor



Foto: Gottfried Hofmann-Wellenhof

**Donnerstag, 21. Mai 2026, 19:00 Uhr**  
**Mittelschule Gnas**

Gottfried Hofmann-Wellenhof, Vater von neun Kindern und derzeit Großvater von sieben Enkelkindern, langjähriger Kolumnist der Kleinen Zeitung („Notizen eines Vaters“), erzählt vom turbulenten Leben mit seiner großen Familie – und liest ausgewählte Textpassagen aus seinen Büchern vor.

Ein Abend voller Humor, lebensnaher Geschichten und auch mancher nachdenklicher Momente erwartet uns!