



**St. Josef**  
Kurszentrum

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

**In Kooperation mit dem  
Gesundheitspark St. Josef Wien**

Gesundheit  
kommt von Herzen.



**St. Josef**  
Krankenhaus Wien

# Rund um die Geburt

## **Geburtsvorbereitungskurs** *Kurs*

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

## **Akupunktur** *Offene Gruppe*

Vorbereitung des Körpers auf die Geburt und zur Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden.

## **Papa Crashkurs** *Workshop*

Papas von heute wollen aktiv am Leben ihrer Kinder teilhaben und eine Bezugsperson sein. Gleichzeitig tauchen unzählige Fragen auf, wie denn das umsetzbar sei. Diesen Fragen gehen wir im „Papa Crashkurs“ nach.

## **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.

## **Schwangerschaftsgymnastik – aufbauende Gruppe für Frauen** *Kurs*

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

## **Schwangerenyoga** *Kurs*

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

## **Stoffwindel-Workshop** *Workshop*

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



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



### **PreKanga – kugelrundes Workout** *Offene Gruppe*

Ganzkörper-Workout, 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.

### **Windelfrei-Workshop** *Workshop*

Weltweit werden nur 20 % aller Babys mit Windeln gewickelt. Wie der Alltag „windelfrei“ aussehen kann und wie von Geburt an mit dem Baby eine Ausscheidungskommunikation möglich ist, erfahren Sie in diesem Workshop.

### **Workshop Babypflege und Wochenbett** *Workshop*

Interaktiver Workshop mit bindungsorientiertem Ausblick auf die Wochenbettzeit, Elternschaft und Säuglingspflege.

### **Kaiserschnittbegleitung\*** *Einzelstunde*

Vor dem Kaiserschnitt können sich Eltern und Babys im Rahmen der individuellen Beratung emotional gut vorbereiten. Nach dem Kaiserschnitt kann eine frühzeitige Begleitung den Umgang mit der Situation für Eltern und Babys erheblich erleichtern.

### **Shiatsu\*** *Einzelstunde*

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

### **Babyschlaf** *Informationsvortrag*

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

### **Stillen – ein guter Beginn** *Vortrag*

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

### **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.

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



\*Diese Kurse sind Angebote des Gesundheitsparks St. Josef Wien.

### **Mums Only Rückbildungsgymnastik** *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 – um den Fokus bei Ihnen zu haben, findet dieser Kurs ohne Babys statt.

### **Neugeborenenfotografie\*** *Einzeltermin*

Wir sind Spezialist für die Neugeborenenfotografie – mit über 25 Jahren Erfahrung und Leidenschaft. Wir fotografieren die ersten wertvollen Momente nach der Geburt in ruhiger und entspannter Atmosphäre. Wir begeistern Menschen. Wir überzeugen durch Schnelligkeit, Qualität, Freundlichkeit – mit Liebe zum Produkt und zur Fotografie.

## Baby | Kinder | Eltern

### **Bunte Stillgruppe – jedes Thema hat hier Platz!** *Geschlossene Gruppe*

Unabhängig davon, ob Babys gestillt, mit Flasche gefüttert werden oder bereits bei der Beikosteinführung angelangt sind: Das Zusammentreffen ermöglicht, sich mit anderen Müttern zu allen Themen rund um das Leben mit Babys und das Muttersein auszutauschen.

### **Baby Erste-Hilfe-Kurs\*** *Kurs*

Dieser Kurs mit einem Kinderarzt soll Ihnen wertvolle Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, damit Sie in Akutsituationen die ersten wichtigen Schritte setzen können, bis professionelle Hilfe vor Ort ist.

### **Osteopathie für Mutter und Kind\*** *Einzelstunde*

Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode zur Lösung von Blockaden und Aktivierung der Selbstregulationskräfte.

\*Diese Kurse sind Angebote des Gesundheitsparks St. Josef Wien.

## **Das kleine 1x1 der Kindergesundheit im ersten Lebensjahr\*** *Informationsvortrag*

Viele Probleme in den ersten Lebensmonaten lassen sich durch entsprechendes Handling und Wissen vermeiden oder rasch beheben. Dieser Vortrag eines Kinderarztes soll Sie dabei unterstützen.



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

## **Yoga für Mütter und Babys** *Kurs*

Yogastunden mit Baby bringen neue Kraft, Entspannung und Austausch mit anderen Müttern. Zusätzlich wird der Rückbildungsprozess nach der Geburt unterstützt. Die Babys entspannen sich durch behutsame Übungen und werden in ihrer ganzheitlichen Entwicklung gefördert.

## **Kangatraining** *Offene Gruppe*

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

## **Babymassage und Elternrunde** *Kurs*

In der ersten Zeit der Bindungsentwicklung bietet Babymassage die Möglichkeit, das Bindungsverhalten ganz natürlich zu stärken und die Beziehung zu Ihrem Kind zu vertiefen. Es besteht ebenso die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen oder von der Kursleitung fachlichen Rat einzuholen.

## **Schreibabybegleitung\*** *Einzelberatung*

Wenn exzessives Babyschreien den Zauber der ersten Zeit schwächt, dann können wir diese Herausforderung gemeinsam bewältigen und Euch wieder gut in Verbindung bringen. Meist kann mit einigen wenigen, individuellen Begleitungen bereits eine enorme Erleichterung für den Familienalltag geschaffen werden.

## **Gesundes Babytragen** *Workshop*

Ein Workshop, in dem die verschiedenen Bindeweisen und Tragehilfssysteme vorgezeigt und deren positive Aspekte für Ihr Baby erklärt werden.

\*Diese Kurse sind Angebote des Gesundheitsparks St. Josef Wien.

### **Achtsame Kommunikation mit Kindern** *Kurs*

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

### **Babyernährung im ersten Lebensjahr** *Vortrag*

In diesem Vortrag bekommen Sie Informationen zu den Themen Stillen bzw. Säuglingsanfangsnahrung, und Sie erfahren das Wichtigste zur Umsetzung der Beikost im ersten Jahr.

### **Geschwisterkurs** *Workshop*

Ein Geschwisterchen kündigt sich an! Neben der Freude kommen damit auch viele Fragen bei den Eltern auf. Hier bekommen Sie fachlichen Input auf die Vorbereitung eines Geschwisterkindes und Raum und Zeit für Fragen.

### **EntdeckungsRaum** *Kurs*

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



\*Diese Kurse sind Angebote des Gesundheitsparks St. Josef Wien.

## **PEKiP® – Prager-Eltern-Kind Programm** *Kurs*

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

## **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!

# Entspannung | Bewegung

## **Shiatsu** *Einzelstunde*

Entspannt – beruhigt – belebt. Zur Erhaltung der Gesundheit und Linderung von Beschwerden. Empfehlenswert für Schmerz- und Krebspatient\*innen.

## **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.

## **Die Feldenkrais® Methode** *Kurs*

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

## **MBSR – Stressreduktion durch Achtsamkeit** *Kurs*

**M**indfulness **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.



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

### **Yoga im Alter** *Kurs*

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

### **Frauenyoga** *Kurs*

Yoga als ganzheitliche Praxis stärkt den Körper und fördert gleichzeitig seine Geschmeidigkeit. Nebenbei lösen die ausgewählten Übungen Verspannungen und machen Freude!

### **Medizinische Massage-Heilmassage\*** *Einzelstunde*

Mit einer Massage können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Schmerzen reduzieren. Dabei werden Sie als Ganzes gesehen – Seele, Körper und Geist.

\*Diese Kurse sind Angebote des Gesundheitsparks St. Josef Wien.

# Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus

Seit über 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.



In Kooperation mit:





**Gesundheitspark**  
St. Josef Wien



Weil  
*Gesundheit*  
so nahe liegt

## Der Gesundheitspark St. Josef Wien ist für dich da, wenn du ihn brauchst

Mit unserem Netzwerk aus Expert\*innen begleiten wir dich bei lebensverändernden Situationen – egal, ob es sich um eine Geburt oder eine onkologische Erkrankung handelt. Wir unterstützen dich und deine Familie in allen Lebensphasen.

**Weitere  
Informationen:**

[www.gesundheitspark.at/  
stjosefwien](http://www.gesundheitspark.at/stjosefwien)

# Kontakt Kurszentrum

## Kursbüro:

Mo-Do von 9-12 Uhr  
T: +43 1 87844-9510  
kurszentrum@sjk-wien.at

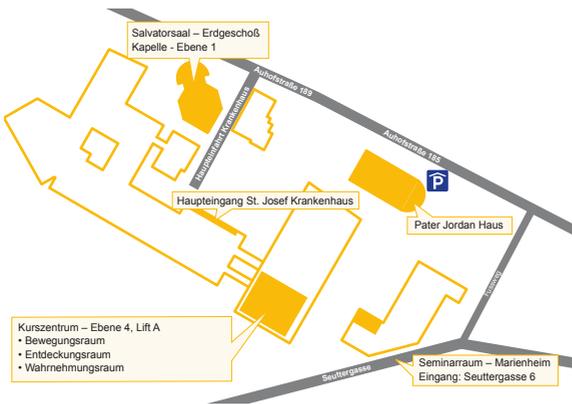
Termine und Anmeldungen sowie  
Anmelde- und Stornobedingungen finden  
Sie auf der Website [www.sjk-wien.at/gz](http://www.sjk-wien.at/gz)

## 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: 3,5 €/Stunde**  
(max. 17,5 €/Tag) (Stand 2024)

Zusätzlich gibt es noch die Parkgarage „Park + Ride Hütteldorf“, die sich in  
Gehnähe zum Krankenhaus befindet.

Druck: druck.at, 2544 Leobersdorf · Stand: März 2024

Gedruckt auf Recyclingpapier – der Umwelt zuliebe.

**Impressum/Medieninhaber:** St. Josef Krankenhaus GmbH | [www.sjk-wien.at](http://www.sjk-wien.at)  
**Für den Inhalt verantwortlich:** Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus Wien  
Auhofstr. 189, 1130 Wien **Fotocredits:** Adobe Stock, POV, fotolia, St. Josef  
Krankenhaus

Ein Unternehmen der  
[www.vinzenzgruppe.at](http://www.vinzenzgruppe.at)

 **Vinzenz  
Gruppe**

