



Elternberatungszentrum  
**EBZ**  
Liezen

**April – Juni 2026**



Auf Ihr & euer Kommen freuen sich die Sozialarbeiterinnen des EBZ Liezen  
Mirjam Schupfer, BA & Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 8:00 – 12:00 Uhr unter  
Tel. 0676/866 40 511 oder Tel. 0676/866 40 524, über die Facebook-Seite  
„EBZ Liezen“ sowie auf [www.bh-liezen.steiermark.at](http://www.bh-liezen.steiermark.at) oder unter  
[bhli-elternberatung@stmk.gv.at](mailto:bhli-elternberatung@stmk.gv.at).

Elternberatungszentrum Liezen (EBZ)  
Fronleichnamsweg 4, 8940 Liezen





## Herzlich willkommen 😊!

Das Elternberatungszentrum ist ein kostenloses Angebot des steirischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys bis zum vollendeten 3. Lebensjahr.

### Mit der Geburt eines Kindes beginnt eine aufregende & spannende Zeit.

Das Leben mit den jüngsten Familienmitgliedern macht viel Freude, ist aber auch anspruchsvoll und verändert den Alltag. Es tauchen viele Fragen zur Entwicklung des Kindes auf, an die man vorher vielleicht nicht gedacht hat.

Die Sozialarbeiterinnen des EBZs Liezen, Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA & Mirjam Schupfer, BA, bieten bezirkswweit Austausch, Begegnung und Beratung mit Fachleuten.

#### ♥ Warum tun wir das?

Weil uns das Wohl der Kleinen eine Herzensangelegenheit ist. Beziehen tut sich unsere Arbeit auf die im Steirischen Kinder- & Jugendhilfegesetz verankerten Präventivhilfen. Wichtige Basis ist hierfür die Freiwilligkeit und Niederschwelligkeit. Das heißt: Jeder darf, keiner muss.

#### ♥ Wie komme ich zu Infos?

Wir sind gerne für Sie/dich telefonisch, per WhatsApp, SMS oder E-Mail erreichbar. Mithilfe von unterschiedlichen ExpertInnen möchten wir Sie, euer Kind und deine Family unterstützen – unaufdringlich und entspannt, mit viel Gemütlichkeit, Herzenswärme, Know-how und vor allem: Nur so weit, wie es für dich passt.

**WICHTIG! Like us on Facebook oder werde Teil unserer WhatsApp-Gruppe, um stets über Angebote in der Umgebung informiert zu sein. Infos unter Tel. 0676/86640524 (Kathrin) oder 0676/86640511 (Mirjam) bzw. auf [www.bh-liezen.steiermark.at](http://www.bh-liezen.steiermark.at) und [bhli-elternberatung@stmk.gv.at](mailto:bhli-elternberatung@stmk.gv.at).**





# Elternberatungszentrum

# EBZ

## Liezen

### Unser Leitsatz

Ausgehend vom Leitbild der Kinder- und Jugendhilfe Steiermark wurden auch Leitsätze der präventiven Sozialarbeit im Bereich der regionalen Elternberatung und den Elternberatungszentren formuliert.

- ⇒ Die Kinder- und Jugendhilfe des Landes Steiermark stellt für werdende Mütter und Väter sowie für Eltern mit Kindern ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr niederschwellige, qualitätsgesicherte Anlaufstellen in den Regionen bereit. Die präventiven Angebote der Kinder- und Jugendhilfe in den Elternberatungszentren und regionalen Elternberatungsstellen tragen zu einer gesunden körperlich-geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung von Kindern sowie zu einer gelingenden, feinfühligem, verantwortungsvollen Eltern-Kind-Beziehung bei. Elternberatungszentren sind Orte, an denen Eltern Information und Beratung zu Fragen des Erziehungsalltags, der Entwicklung des Kindes und den persönlichen Veränderungen, die die Elternrolle mit sich bringt, erhalten. Dabei ist das Ziel, Beratung und Unterstützung auch in schwierigen oder außerordentlichen Lebenssituationen im vertraulichen Rahmen anzubieten.
- ⇒ Die Elternberatungszentren vernetzen sich mit jenen Stellen und Personen, die auf die Zeit vor der Geburt und das Kleinkindalter spezialisiert sind und setzen bei Bedarf dezentrale Angebote auch in Zusammenarbeit mit weiteren Partnern um. Sie fungieren als Informationsdrehscheiben und arbeiten an qualifiziertem Austausch und Kooperationsabläufen zwischen allen Beteiligten zur Verbesserung der Unterstützung für die Zielgruppen.

### Organisatorisches & Haftung

Das EBZ des Bezirkes Liezen ist eine Einrichtung des Landes Steiermark, welche der Bezirkshauptmannschaft Liezen (Sozialreferat) unterstellt ist. Einzugsgebiet und Wirkungsbereich beziehen sich auf den gesamten Bezirk Liezen. Wir kooperieren mit zahlreichen regionalen Sozial-, Gesundheits- sowie Bildungseinrichtungen.

**Während des Aufenthalts im Elternberatungszentrum des Bezirkes Liezen führt ihr als Eltern und/oder Bezugsperson die Aufsichtspflicht aus und haftet für eure Kinder.**





## Inhaltsverzeichnis

Seite

NEWS

2–3

Angebote in Liezen

4–11

Angebot in Admont

12

Angebote in St. Gallen

13–14

Angebot in Trieben

15

Angebot in Schladming

16

Angebote in Gröbming

17–18

Angebot in Bad Aussee

19–20

Kalenderübersicht

21–22

Informationsstellen

23





**News! News! News! ♥**  
**Ab März 2026 ist so einiges NEU**  
**im EBZ 😊**

⇒ **Neuer Standort ♥**

Ab März 2026 findet ihr uns in unseren neuen Räumlichkeiten im Fronleichnamsweg 4, 8940 Liezen (1. Stock, großräumiger Lift vorhanden).

⇒ **Neues Programm ♥**

**Genießt gerne mit uns neue regelmäßige Gruppenangebote ganz stressfrei ohne vorherige Anmeldung (Ausnahme: Babymassage):**

♥ Jeden 1. Montag und jeden 3. Freitag im Monat Messen & Wiegen mit Entwicklungskontrolle und fachlicher Beratung ohne Gruppe

♥ Jeden 2. Montag und jeden 4. Freitag im Monat Babygruppe für 0- bis 1-Jährige samt Eltern/Erziehende und Bezugspersonen

♥ Jeden 3. Montag im Monat Babymassage (mit Anmeldung)

♥ Jeden 4. Montag und jeden 2. Freitag im Monat Kleinkindgruppe für 1- bis 3-Jährige samt Eltern/Erziehende und Bezugspersonen

♥ Jeden 1. und 3. Donnerstag sowie 2. und 4. Dienstag im Monat Sprechstunde für all eure Anliegen, die sich rund um Schwangerschaft und Kinder (0 bis 3 Jahre) ergeben

♥ Jeden 1. Freitag im Monat Schwangerentreff, gerne auch mit PartnerInnen und Bezugspersonen (egal, wie weit ihr in der Schwangerschaft seid 😊)

Ihr fragt euch, wann genau nun die Angebote stattfinden? Scrollt gerne nach unten zur Kalenderübersicht – **dort findet ihr die Tage mit Datumsangabe von April bis Juni 2026.**





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## ⇒ Change it, Baby 😊! REB Liezen im Wandel

Um ein vielfältiges Angebot bieten zu können und unter Berücksichtigung einer Ausgewogenheit, verwandeln wir unsere bekannte „REB Liezen“ in ein ausschließliches Messen & Wiegen inkl. fachlicher Beratung durch ein multiprofessionelles Team (Sozialarbeiterin, Hebamme, Krankenschwester, Stillberaterin etc.) ohne zusätzlichem Gruppenangebot. Na, na – nicht verzagen 😊 Den Austausch mit Gleichgesinnten bieten wir zu unserer weiterhin großen Freude selbstverständlich in zahlreichen weiteren Angeboten in Liezen an ❤️

**Alle vom EBZ veranstalteten Events (Workshops, offenen Gruppen, Einzelberatungen etc.) sind nach wie vor KOSTENFREI.**  
**Gerne können Angebote je nach Bedarf auch mehrmals in Anspruch genommen werden.**

---

## ⇒ Regelmäßige Gruppen im EBZ – was genau ist das ❤️? ?

Die sogenannten regelmäßigen Gruppen, welche durch ein multiprofessionelles Team begleitet werden, bieten die Möglichkeit, sich in einem gemütlichen, einladenden Rahmen mit anderen Familien auszutauschen sowie fachkundige Infos rund um Entwicklung und Alltag mit Baby und Kind zu erhalten – gerne gehen wir auf aktuelle individuelle Fragen und Anliegen von euch ein. Zudem können sich die Kinder in Begleitung ihrer Eltern und Bezugspersonen im Kontakt mit anderen ausprobieren – die Förderung unserer Kleinen steht hier ganz klar im Mittelpunkt 😊.

Besonderes Special ❤️: Wir bieten ab sofort in jeder Einheit einen kurzen, fachlichen Input zu Themen, die uns als Nachfrage von euch in den letzten Jahren immer wieder erreicht haben (Ernährung, Entwicklung & Co.) – seid gespannt 😊.





# Elternberatungszentrum

# EBZ

## Liezen

### Angebote in Liezen

#### Regelmäßige Gruppen (in Liezen)



Unsere regelmäßigen Gruppen bieten die Möglichkeit, sich in einem gemütlichen, einladenden Rahmen mit anderen Familien auszutauschen sowie fachkundige Info zu verschiedenen Themen rund um Entwicklung und Alltag mit Baby und Kind zu erhalten.

#### Schwangerentreff (ohne Anmeldung)

Sozialarbeiterin Kathrin Gallob begleitet gemeinsam mit Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, zertifizierter Trageberaterin und Babymassagekursleiterin Susanne Starl durch die Zeit der Schwangerschaft. Ein gemütlicher Austausch in entspannter Runde lässt euch schon jetzt andere Mamas/Eltern kennenlernen und gibt Raum etwa für Themen rund um Selbstfürsorge, Ernährung, Partnerschaft, Geburt und vielem mehr.

#### Wann?

Jeden ersten Freitag im Monat von 9 bis 10.30 Uhr im EBZ Liezen

#### Mit wem?

DKKP & IBCLC Still- & Laktationsberaterin sowie zert. Trageberaterin & Babymassagekursleiterin Susanne Starl  
Sozialarbeiterin Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA

---

#### Babymassage für Eltern mit Babys ab 6 Wochen (bis zum Krabbeln) mit Anmeldung

Einfühlsame Berührung und Massage haben vielfältige positive Auswirkungen auf das Baby: Sie fördern die Eltern-Kind-Bindung, stärken Vertrauen und das Wohlbefinden des Kindes, geben Sicherheit und Geborgenheit, helfen ihm, sich zu entspannen und verbessern so etwa Verdauung und Durchblutung.

**Achtung – für die bestmögliche Erholung eurer Babys: Bitte vermeidet die Massage bei Fieber, Infekten oder direkt nach einer Impfung für 48 Stunden.**

#### Wann?

Jeden dritten Montag im Monat von 9 bis 10.30 Uhr im EBZ Liezen

#### Mit wem?

Sozialarbeiterin & zert. Babymassagekursleiterin Mirjam Schupfer, BA  
Anmeldung unter Tel. 0676/86640511

#### Mitzubringen?

Babydecke und Mullwindel





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen



## Babygruppe für 0- bis 1-Jährige (ohne Anmeldung)

Vieles hat sich verändert, seit euer Kind auf der Welt ist – Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre Gleichgesinnte kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen kann, aber auch Anregungen, fachkundige Info, Beratung und Unterstützung bekommt. Eingeladen sind Eltern, Erziehende und Bezugspersonen von und mit 0- bis 1-jährigen Kindern.

### Wann?

Jeden zweiten Montag sowie jeden vierten Freitag im Monat von 9 bis 10.30 Uhr im EBZ Liezen

### Mit wem?

Sozialarbeiterin Mirjam Schupfer, BA  
Sozialarbeiterin Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA  
DGKP & zert. Babymassagekursleiterin Marlies Hofer  
DKKP & IBCLC Still- & Laktationsberaterin sowie zert. Trageberaterin & Babymassagekursleiterin Susanne Starl

---

## Kleinkindgruppe für 1- bis 3-Jährige (ohne Anmeldung)

Eine kreative und altersgemäße Umgebung ist vorbereitet, damit Erwachsene und Kinder gemeinsam spielen, singen und sich bewegen können – in einem sicheren Rahmen und in fachlicher Begleitung können sich die Kinder ausprobieren, Sinneserfahrungen sowie soziale Erfahrungen sammeln. Erwachsene haben zudem die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen und Fachinfos einzuholen.

### Wann?

Jeden zweiten Freitag sowie jeden vierten Montag im Monat von 9 Uhr bis 10.30 Uhr im EBZ Liezen

**(Achtung, am 25.5. wegen Feiertag KEINE KLEINKINDGRUPPE)**

### Mit wem?

Elementarpädagogin Isabel Glaser, BA  
Sozialarbeiterin Mirjam Schupfer, BA  
Sozialarbeiterin Kathrin Gallob Bakk. phil., BA





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Regionale Elternberatung – REB Liezen (Messen & Wiegen im Einzelsetting) ohne Anmeldung

Entwicklungskontrolle mit Messen & Wiegen sowie fachlicher Beratung von Sozialarbeiterinnen, Hebamme, IBCL Stillberaterin & Krankenschwester ohne zusätzlichem Gruppenangebot.

### Wann?

Jeden ersten Montag sowie dritten Freitag im Monat von 9 bis 10 Uhr im EBZ Liezen  
**(Achtung, am 6.4. & 15.5. KEINE REB)**

### Mit wem?

Natalia Riedrich (Hebamme)  
Marlies Hofer (DGKP)  
Susanne Starl (DKKP & IBCLC Stillberaterin)  
Mirjam Schupfer, BA (Sozialarbeiterin)  
Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA (Sozialarbeiterin)

---

## Sprechstunde (ohne Anmeldung)

Mütter, Väter, Großeltern und andere Bezugspersonen von Kindern in den ersten drei Lebensjahren können gerne mit all ihren familiären Fragen und Anliegen zu uns kommen. In einer gemütlichen Atmosphäre außerhalb der Zeiten für Gruppenangebote wird eine fachkundige sozialarbeiterische Beratung zu individuellen Anliegen geboten.

### Wann?

Jeden ersten und dritten Donnerstag sowie jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 9 bis 11 Uhr im EBZ Liezen  
**(Achtung, am 2.4. und 4.6. KEINE Sprechstunde)**

### Mit wem?

Sozialarbeiterin Mirjam Schupfer, BA  
Sozialarbeiterin Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Infoveranstaltungen (in Liezen)

Zu unseren regelmäßigen Gruppenangeboten bieten wir weiterhin Workshops und Informationsveranstaltungen im EBZ (Fronleichnamsweg 4, 8940 Liezen) MIT ANMELDUNG an. Hier geben Fachkräfte in einer gemütlichen Atmosphäre Informationen an Schwangere, Eltern/Erziehende und Bezugspersonen von Kindern bis zum vollendeten 3. Lebensjahr weiter.

### Workshop: Baby- & Kleinkind-Handling

In diesem Workshop wird Eltern & Erziehenden praxisnah eine grundlegende Technik an die Hand gegeben, die sich in vielen Alltagssituationen anwenden lässt – sei es beim Hochnehmen, Tragen, Wickeln, Füttern oder etwa Schlafen. Der sogenannte Rota-Griff wirkt sich positiv auf die altersgerechte (Hirn-)Entwicklung der Kinder aus und ist leicht umsetzbar.

Referentin: Silvia Silber, BSc (Ergotherapeutin, Rotatherapeutin & Gordon-Familientrainerin)

Termin: 8.4.2026, 9:00 – 11:00 Uhr im EBZ Liezen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640524 (Kathrin Gallob).  
Kinder können gerne mitgebracht werden☺.

---

### Workshop: Grenzen setzen bei Kindern

Ob und welche Grenzen für Kinder hilfreich sind, wird umstritten diskutiert. In diesem Workshop wird thematisiert, welche Funktionen Grenzen haben und wie sich diese auf die Entwicklung der Kinder auswirken. Dabei geht es nicht nur darum, den Kindern Grenzen zu setzen, sondern auch die eigenen Grenzen der Eltern zu wahren. Basierend auf theoretischen Grundlagen soll Eltern die Möglichkeit gegeben werden, eine Idee davon zu bekommen, wie sie für sich ihre Grenzen authentisch setzen können.

Referentin: Anja Pilz-Zeiser, BA MSc (Psychotherapeutin)

Termin: 15.4.2026, 9:00 – 10:30 Uhr im EBZ Liezen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640511 (Mirjam Schupfer).  
Kinder können gerne mitgebracht werden☺.





### Workshop: Mit Baby entspannt durch die Nacht

Warum schläft mein Kind nicht durch? Wieso weint es abends immer? Was kann ich/können wir tun? In diesem Workshop widmen wir uns dem Thema Babyschlaf, es werden mögliche Lösungen und praktische Tipps besprochen. Bettina Dutzler zeigt Wege für (wieder) entspannte Nächte.

**Achtung! Der Workshop wird generell in Präsenz abgehalten – falls ihr verhindert seid oder etwa eine weite Anfahrt hättet, könnt ihr euch auch online per Link zuschalten. Um noch auf Fragen und mitgebrachte Themen gut eingehen zu können, wird eine Höchstteilnehmeranzahl berücksichtigt.**

Referentin: Bettina Dutzler, MSc (Psychologin, Schlafberaterin, Artgerecht- & Windelfrei-Coach, Zwergensprache- und Dunstan-Kursleiterin)

Termin: 29.4.2025, 9:00 – 11:00 Uhr im EBZ Liezen oder online

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640524 (Kathrin Gallob).  
Kinder können gerne mitgebracht werden☺.

---

### Workshop: Mit Liebe ins Leben getragen

Tragen und damit eng an Papa oder Mama gekuschelt sein, verleiht Säuglingen & Kleinkindern ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Die körperliche und geistige Entwicklung (u. a. positive Wirkung auf Hüftnachreifung, Motorik, Muskelaufbau etc.) sowie eine sichere Bindung zwischen Getragenen und Tragendem werden dadurch optimal gefördert.

In diesem Workshop werden Trageweisen für Babys und Kleinkinder vorgestellt und schrittweise geübt. **Tücher & Tragehilfen verschiedener Marken und Varianten stehen zum Testen zur Verfügung.** Eingeladen sind alle Schwangeren samt Partner sowie Eltern mit Babys bis zum vollendeten 2. Lebensjahr.

Referentin: DGKP & zertifizierte Trageberaterin (Die Trageschule® – Österreich & Schweiz) Verena Baumgartner

Termin: 6.5.2026, 9:00 – 11:00 Uhr im EBZ Liezen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640511 (Mirjam Schupfer).



# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Vortrag: Karenz, Kinderbetreuungsgeld & Wiedereinstieg in das Berufsleben

Das EBZ Liezen lädt zu einer Infoveranstaltung zu den Themen Karenz, Kinderbetreuungsgeld, Wiedereinstieg in das Berufsleben, Väterkarenz & Elternteilzeit ein. Gerne können auch individuelle Fragen & Themen besprochen werden.

**Achtung! Zielgruppe der Arbeiterkammer-Workshops des EBZs sind in erster Linie alle unselbständig Erwerbstätigen, die sich über die genannten Themen informieren möchten – dies umfasst alle Teilzeit- wie Vollzeit-ArbeitnehmerInnen, geringfügig Beschäftigte, freie DienstnehmerInnen, Karenzierte, Arbeitslose, Präsenz- & Zivildienstler sowie Lehrlinge.**

Rechtsreferentin der AK: Mag. Sabine Spreitz

Termin: 3.6.2026, 9:00 – 11:00 Uhr im EBZ Liezen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640524 (Kathrin Gallob).  
Kinder können gerne mitgebracht werden ☺.

---

## Workshop: Bindung – ich bin für dich da!

Für die Persönlichkeitsentwicklung ist eine gute Bindung von entscheidender Bedeutung und eine wichtige Basis, von der Kinder angstfrei Schritt für Schritt die Welt entdecken und erobern können. Welche Bindungstypen es gibt und was zu einer gelungenen Bindung beiträgt wird in diesem Workshop thematisiert.

Referentin: Astrid Schmied (zertifizierte Elternbildnerin)

Termin: 29.6.2026, 9:00 – 10:30 Uhr im EBZ Liezen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640511 (Mirjam Schupfer).  
Kinder können gerne mitgebracht werden ☺.





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Angebotsreihe für Schwangere und PartnerInnen:

„Vorbereitung auf Geburt & Eltern-Sein – rein ins Abenteuer Familie☺“

### 1. Termin am 15.4.2026 von 16 Uhr bis (max.) 18 Uhr – Anmeldung bei K. Gallob unter Tel. 0676/86640524.

Vorbereitung auf die Geburt in den letzten Wochen der Schwangerschaft, Wehen und Atmung sowie Behörden-Wege, Obsorge, Kinderbetreuungsgeld & Co.

Referentinnen: Hebamme Natalia Riedrich  
EBZ-Sozialarbeiterin Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA

### 2. Termin am 5.5.2026 von 16 Uhr bis 17:30 Uhr – Anmeldung bei M. Schupfer unter Tel. 0676/86640511.

Eltern werden – Paar bleiben! Durch die Geburt eines Kindes verändert sich auch die Partnerschaft. Welche Herausforderungen können in der ersten Zeit mit Baby entstehen und wie kann die Paarbeziehung dabei gestärkt werden?

Referentinnen: Anja Pilz-Zeiser, BA MSc (Psychotherapeutin)  
Sozialarbeiterin Mirjam Schupfer, BA

### 3. Termin am 20.5.2026 von 15.45 Uhr bis (max.) 18 Uhr – Anmeldung bei K. Gallob unter Tel. 0676/86640524.

Der Weg durchs Becken – Phasen der Geburt mit förderlichen Geburtspositionen (keine Matte notwendig!), Hilfe & Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden, optimale Mahlzeitenverteilung sowie Infos zum Nährstoffe-Bedarf in der Schwangerschaft.

Referentinnen: Diätologin Isabella Forstner  
Hebamme Natalia Riedrich  
Sozialarbeiterin Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA

### 4. Termin am 17.6.2025 von 16 Uhr bis (max.) 18 Uhr – Anmeldung bei K. Gallob unter Tel. 0676/86640524.

Das Wochenbett und die erste Zeit mit Baby (Nabelpflege, Babybad, Stillen, sinnvolles und überflüssiges Baby-Equipment etc.)

Referentinnen: Hebamme Natalia Riedrich  
EBZ-Sozialarbeiterin Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA



# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

Eingeladen sind alle Schwangeren (egal welche SSW) samt PartnerInnen, empfohlen wird wegen des aufbauenden Inhalts eine Teilnahme an allen drei Veranstaltungen.

Ort für alle Termine: EBZ (Elternberatungszentrum), Fronleichnamsweg 4, 8940 Liezen. Aktuell kostenfreie Parkplätze am nahegelegenen Hervis-Parkplatz vorhanden.





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Angebot in Admont Regionale Elternberatung (REB)



für alle Schwangeren, Eltern & Bezugspersonen von Kindern bis zum vollendeten 3. Lebensjahr (ältere Geschwisterkinder können trotzdem gerne mitkommen☺). Bei einem offenen, gemütlichen Treffen können eine Entwicklungskontrolle (wiegen & messen des Kindes) sowie med. Beratung in Anspruch genommen werden. Fachkräfte stehen etwa zu den Themen Schlafen, Tragen, Stillen/Ernährung und Alltagsbewältigung zur Verfügung.

Spontaner Besuch ohne Anmeldung ausdrücklich erlaubt☺.

Team: Dr. Jörg Schweiger  
Natalia Riedrich (Hebamme)  
Mirjam Schupfer, BA (Sozialarbeiterin)

Termine: Ein Mal im Monat am 2. Mittwoch von 8:30 – 10:00 Uhr

Ort: Hall 441, 8911 Admont (Amtsgebäude Hall)





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Angebote in St. Gallen Regionale Elternberatung (REB)



für alle Schwangeren, Eltern & Bezugspersonen von Kindern bis zum vollendeten 3. Lebensjahr (ältere Geschwisterkinder können trotzdem gerne mitkommen☺). Bei einem offenen, gemütlichen Treffen können eine Entwicklungskontrolle (wiegen & messen des Kindes) sowie med. Beratung in Anspruch genommen werden. Fachkräfte stehen etwa zu den Themen Schlafen, Tragen, Stillen/Ernährung und Alltagsbewältigung zur Verfügung.

Spontaner Besuch ohne Anmeldung ausdrücklich erlaubt☺.

Team: Dr. Jörg Schweiger (Arzt)  
Andrea Maierhofer, BSc (Hebamme, Still- & Ernährungsberaterin)  
Mirjam Schupfer, BA (Sozialarbeiterin)

Termine: Ein Mal im Monat am 3. Dienstag von 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Mehrzwecksaal, Oberer Markt 220, 8933 St.Gallen





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Infoveranstaltung (in St. Gallen)

Fachkräfte geben in einer gemütlichen Atmosphäre Informationen an Schwangere, Eltern/Erziehende und Bezugspersonen von Kindern bis zum vollendeten 3. Lebensjahr weiter.

### Workshop: „Zwischen Windeln und Bedürfnissen – meine Rolle als Frau und Mutter bewusster gestalten.“

Wie geht es mir in meiner Rolle als Mutter und Frau zwischen Care-Arbeit, Haushalt, Partnerschaft und Beruf? Dieser Workshop bietet Zeit zum Nachdenken und Austausch. Wir schauen gemeinsam, was Kraft kostet, was guttut und was sich verändern darf. Ziel ist es, die eigene Situation klarer zu sehen und bei Bedarf kleine Schritte für mehr Entlastung und Zufriedenheit im Alltag zu finden.

Referentin: Anja Pilz-Zeiser, BA MSc (Psychotherapeutin)

Termin: 2.6.2026, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Mehrzwecksaal, Oberer Markt 220, 8933 St.Gallen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640511 (Mirjam Schupfer).  
Kinder können gerne mitgebracht werden☺.





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Angebot in Trieben Regionale Elternberatung (REB)



für alle Schwangeren, Eltern & Bezugspersonen von Kindern bis zum vollendeten 3. Lebensjahr (ältere Geschwisterkinder können trotzdem gerne mitkommen☺). Bei einem offenen, gemütlichen Treffen können eine Entwicklungskontrolle (wiegen & messen des Kindes) sowie med. Beratung in Anspruch genommen werden. Fachkräfte stehen etwa zu den Themen Schlafen, Tragen, Stillen/Ernährung und Alltagsbewältigung zur Verfügung. Spontaner Besuch ohne Anmeldung ausdrücklich erlaubt☺.

Team: Dr. Eveline Stütz (Ärztin)  
Mirjam Schupfer, BA (Sozialarbeiterin)  
PUNKTUELL mit Hebamme

Termine: Ein Mal im Monat am 4. Dienstag von 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Wolfsgrabenstraße 13, 8784 Trieben

---





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Angebot in Schladming Regionale Elternberatung (REB)



für alle Schwangeren, Eltern/Erziehenden & Bezugspersonen von Kindern bis zum 3. Lebensjahr (ältere Geschwisterkinder können trotzdem gerne mitkommen☺). Bei einem offenen, gemütlichen Treffen können eine Entwicklungskontrolle (wiegen & messen des Kindes) sowie med. Beratung in Anspruch genommen werden. Fachkräfte stehen etwa zu den Themen Schlafen, Tragen, Ernährung und Alltagsbewältigung zur Verfügung.

Spontaner Besuch ohne Anmeldung ausdrücklich erlaubt☺.

Team: Nora Pickl (Hebamme)  
DGKP Meike Salfelner (dipl. Gesundheits- & Krankenpflegerin,  
Kinder- und Jugendlichenpflege)  
Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA (Sozialarbeiterin)

Termine: Ein Mal im Monat am 4. Donnerstag von 08:30 – 10:00 Uhr

Ort: Klinik Diakonissen Schladming (Mehrzwecksaal, 2. OG)  
Salzburgerstraße 777, 8970 Schladming





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Angebote in Gröbming Regionale Elternberatung (REB)

für alle Schwangeren, Eltern & Bezugspersonen von Kindern bis zum 3. Lebensjahr (ältere Geschwisterkinder können trotzdem gerne mitkommen☺). Bei einem offenen, gemütlichen Treffen können eine Entwicklungskontrolle (wiegen & messen des Kindes) sowie med. Beratung in Anspruch genommen werden. Fachkräfte stehen etwa zu den Themen Schlafen, Tragen, Stillen/Ernährung und Alltagsbewältigung zur Verfügung.

Spontaner Besuch ohne Anmeldung ausdrücklich erlaubt☺.

Team: Dr. Eva Berger (Ärztin)  
Tanja Cooke (Hebamme)  
Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA (Sozialarbeiterin)

Termine: Ein Mal im Monat am 2. Donnerstag von 09:30 – 11:00 Uhr

Ort: Sitzungssaal der Politischen Expositur Gröbming,  
Hauptstraße 213, 8962 Gröbming

**Achtung – die REB in Gröbming entfällt am 14.5.2026.**





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Infoveranstaltung (in Gröbming)

Fachkräfte geben in einer gemütlichen Atmosphäre Infos an Schwangere, Eltern/Erziehende und Bezugspersonen von Kindern bis zum vollendeten 3. Lebensjahr weiter.

### Workshop: Babymassage

Babymassage-Kurs für alle Eltern und deren Babys (Alter der Kinder: 6 Wochen bis zum Krabbeln). Liebevoller Berührungen stärken das Kind auf allen Ebenen, Sinneswahrnehmung sowie Bindung zwischen Mutter/Vater bzw. Bezugsperson und Kind wird gefördert, wirkt zudem unterstützend bei Koliken. **Ältere Geschwisterkinder bitte ausnahmsweise ausschließlich nach vorheriger Absprache mitbringen, danke 😊.**

**Achtung – für die bestmögliche Erholung eurer Babys: Bitte vermeidet die Massage bei Fieber, Infekten oder direkt nach einer Impfung für 48 Stunden.**

Team: Marlies Hofer (zertifizierte Babymassage-Kursleiterin & DGKP Geburt/Gyn. im Klinik Diakonissen Schladming)  
Kathrin Gallob, Bakk. phil. BA (Sozialarbeiterin)

Termine: 29.5.2026 von 9:00 – 10:00 Uhr (bei großer Nachfrage 2. Gruppe möglich)

Ort: Ehemaliger Kindergarten (EG), Klostersgasse 186, 8962 Gröbming

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640524 (Kathrin Gallob).





Elternberatungszentrum



Liezen

Angebote in Bad Aussee

Regionale Elternberatung (REB)



für alle Schwangeren, Eltern/Erziehenden & Bezugspersonen von Kindern bis zum 3. Lebensjahr (ältere Geschwisterkinder können trotzdem gerne mitkommen☺). Bei einem offenen, gemütlichen Treffen kann das Baby/Kleinkind gewogen & gemessen werden. Hebamme und Sozialarbeiterin stehen für individuelle Fragen & Anliegen (Ernährung, Alltagsbewältigung etc.) zur Verfügung.

Spontaner Besuch ohne Anmeldung ausdrücklich erlaubt☺.

Team: Brigitte Winter (Hebamme & dipl. Lebens- & Sozialberaterin)  
Susanne Starl (DKKP, IBCLC Still- & Laktationsberaterin, zert. Babymassagekursleiterin & qualifizierte Trageberaterin)  
Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA (Sozialarbeiterin)

Termine: Ein Mal im Monat am 3. Mittwoch von 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Kur- & Congresshaus  
Kurhausplatz 144  
8990 Bad Aussee





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Infoveranstaltung (in Bad Aussee)

Fachkräfte geben in einer gemütlichen Atmosphäre Informationen an Schwangere, Eltern/Erziehende und Bezugspersonen von Kindern bis zum vollendeten 3. Lebensjahr weiter.

### Workshop: Willkommen, du kleines Wunder – das Wochenbett

Das Wochenbett ist eine ganz besondere Zeit im Leben – intensiv, emotional und voller neuer Eindrücke. In diesem Workshop begleiten wir euch schon in der Schwangerschaft durch jene wertvolle Phase und geben Sicherheit für den Start mit eurem Baby.

Geboten werden praxisnahe Infos zu wichtigen Themen rund um die erste Zeit nach der Geburt:

- Vorstellung des Elternberatungszentrums Liezen
- Stillen – Grundlagen, Tipps & Unterstützung
- Tragen – wozu es gut ist und welche Tragemöglichkeiten es ab welchem Alter gibt
- Säuglingspflege – Baden, Wickeln, Beziehung bzw. Bindung
- Sicheres Handling – dein Baby achtsam halten, tragen und bewegen

**Eingeladen sind werdende Eltern und/oder Bezugspersonen (künftige Godi, Onkel, Cousin, beste Freundin etc.), auch frisch gebackene Mamas/Eltern sind mit Babys willkommen.**

Team: Susanne Starl (DKKP & IBCLC Stillberaterin sowie zert. Trageberaterin und Babymassagekursleiterin)  
Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA (Sozialarbeiterin)

Termin: 6.5.2026, 9:00 – 11 Uhr

Ort: Kur- & Congresshaus  
Kurhausplatz 144  
8990 Bad Aussee

Anmeldung unter Tel. 0676 86640524 (Kathrin Gallob, Bakk. phil., BA).





# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Kalenderübersicht April – Juni 2026

April 😊		
Mi., 8.4.	REB in Admont	08:30 – 10:00 Uhr
Mi., 8.4.	Workshop im EBZ: Baby- & Kleinkind-Handling	09:00 – 11:00 Uhr
Do., 9.4.	REB in Gröbming	09:30 – 11:00 Uhr
Fr., 10.4.	Kleinkindgruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Mo., 13.4.	Babygruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Di., 14.4.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Mi., 15.4.	Workshop im EBZ: Grenzen setzen	09:00 – 10:30 Uhr
Mi., 15.4.	REB in Bad Aussee	09:00 – 10:30 Uhr
Mi., 15.4.	Workshop im EBZ: Vorbereitung auf Geburt & Eltern-Sein – die letzten Wochen der Schwangerschaft, Behördenwege & Obsorge	16:00 – 18:00 Uhr
Do., 16.4.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Fr., 17.4.	REB (Wiegen und Messen) im EBZ	09:00 – 10:00 Uhr
Mo., 20.4.	Babymassage im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Di., 21.4.	REB in St. Gallen	09:00 – 10:30 Uhr
Do., 23.4.	REB in Schladming	08:30 – 10:00 Uhr
Fr., 24.4.	Babygruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Mo., 27.4.	Kleinkindgruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Di., 28.4.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Di., 28.4.	REB in Trieben	14:00 – 15:30 Uhr
Mi., 29.4.	Workshop im EBZ: Mit Baby entspannt durch die Nacht	09:00 – 11:00 Uhr
Mai 😊		
Mo., 4.5.	REB (Messen und Wiegen) im EBZ	09:00 – 10:00 Uhr
Di., 5.5.	Workshop im EBZ: Vorbereitung auf Geburt & Eltern-Sein – Eltern werden, Paar bleiben!	16:00 – 17:30 Uhr
Mi., 6.5.	Workshop im EBZ: Trageworkshop	09:00 – 11:00 Uhr
Mi., 6.5.	Workshop in Bad Aussee: Willkommen, du kleines Wunder – das Wochenbett	09:00 – 11:00 Uhr
Do., 7.5.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Fr., 8.5.	Kleinkindgruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Mo., 11.5.	Babygruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Di., 12.5.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Mi., 13.5.	REB in Admont	08:30 – 10:00 Uhr
Mo., 18.5.	Babymassage im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Di., 19.5.	REB in St. Gallen	09:00 – 10:30 Uhr
Mi., 20.5.	REB in Bad Aussee	09:00 – 10:30 Uhr
Mi., 20.5.	Workshop im EBZ: Vorbereitung auf Geburt & Eltern-Sein – Ernährung in der Schwangerschaft und Phasen der Geburt	15:45 – 18:00 Uhr
Do., 21.5.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Fr., 22.5.	Babygruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr



# Elternberatungszentrum

# EBZ

## Liezen

Di., 26.5.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Di., 26.5.	REB in Trieben	14:00 – 15:30 Uhr
Do., 28.5.	REB in Schladming	08:30 – 10:00 Uhr
Fr., 29.5.	Babymassage in Gröbming	09:00 – 10:00 Uhr
<b>Juni 😊</b>		
Mo., 1.6.	REB (Messen und Wiegen) im EBZ	09:00 – 10:00 Uhr
Di., 2.6.	Workshop in St. Gallen: Zwischen Windeln und Bedürfnissen	09:00 – 10:30 Uhr
Mi., 3.6.	Workshop im EBZ: Karenz, Kinderbetreuungsgeld & Wiedereinstieg in das Berufsleben	09:00 – 11:00 Uhr
Fr., 5.6.	Schwangerentreff im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Mo., 8.6.	Babygruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Di., 9.6.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Mi., 10.6.	REB in Admont	08:30 – 10:00 Uhr
Do., 11.6.	REB in Gröbming	09:30 – 11:00 Uhr
Fr., 12.6.	Kleinkindgruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Mo., 15.6.	Babymassage im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Di., 16.6.	REB in St. Gallen	09:00 – 10:30 Uhr
Mi., 17.6.	REB in Bad Aussee	09:00 – 11:00 Uhr
Mi, 17.6.	Workshop im EBZ: Vorbereitung auf Geburt & Eltern-Sein – Wochenbett und erste Zeit mit Baby	16:00 – 18:00 Uhr
Do., 18.6.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Fr., 19.6.	REB (Messen und Wiegen) im EBZ	09:00 – 10:00 Uhr
Mo., 22.6.	Kleinkindgruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Di., 23.6.	Sprechstunde im EBZ	09:00 – 11:00 Uhr
Di., 23.6.	REB in Trieben	14:00 – 15:30 Uhr
Do., 25.6.	REB in Schladming	08:30 – 10:00 Uhr
Fr., 26.6.	Babygruppe im EBZ	09:00 – 10:30 Uhr
Mo., 29.6.	Workshop im EBZ: Bindung – ich bin für dich da	09:00 – 10:30 Uhr





# Elternberatungszentrum **EBZ** Liezen

## Informationsstellen



Informationsstellen in der Steiermark, an die ihr euch gerne außerhalb der EBZ Erreichbarkeit wenden könnt.

### Bezirkshauptmannschaft Liezen

Abteilung Kinder- und Jugendhilfe  
Tel. 03612/2801

### PsyNot – Das psychiatrische Krisentelefon für die Steiermark

Tel. 0800/449933  
Krisentelefon, bei dem rund um die Uhr geschulte Fachkräfte jeden Anruf beantworten.

### Frühe Hilfen Liezen

Tel. 0664/8000 64 458, [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)

### Stillambulanz Rottenmann

Tel. 03614/2431-2847  
jeweils Donnerstag ab 12:30 Uhr bzw. nach Terminvereinbarung.

### Nabhinadi – Hebammenarbeit für Sterneltern

Tel. 0660/7158355, [info@nabhinadi.at](mailto:info@nabhinadi.at), [www.nabhinadi.at](http://www.nabhinadi.at)

### Hebammenhotline Steiermark

Tel. 0664/372 22 99  
Die Hebammenhotline bietet rund um die Uhr sofortige professionelle Telefonberatung für (werdende) Eltern zu den Themen Schwangerschaft, Geburt, Stillen/Säuglingsernährung, Wochenbett, Babypflege u.v.m.

### Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene in Liezen

Tel. 03612/26322-10, MO bis FR, 9:00 – 16:00 Uhr  
Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen

### Hilfetelefon schwierige Geburt

Tel. 0720/322077, DI 14:00 – 16:00 Uhr & FR 9:00 – 11:00 Uhr, [www.rueckhalt.at](http://www.rueckhalt.at)

### Telefonseelsorge Erwachsene

Tel. 142 rund um die Uhr

