

# Freisinger

Ausgabe 05  
März – Mai 2025  
Instagram: Freisinger\_Mama  
[www.freisinger-mama-magazin.de](http://www.freisinger-mama-magazin.de)  
Kostenlos zum Mitnehmen

# mama

Das Familienmagazin für Freising Stadt und Landkreis

NATÜRLICH  
AUCH FÜR  
*Papas*

## ALLEINERZIEHEND

Viel Leben - wenig Pausen

### Emotionen:

Eltern-Kind-Beziehungen stärken.



beAmt.

## Bereit für eine sichere Zukunft? Melde dich zum LPA-Test\* an!

Lege den Grundstein für eine Laufbahn als Beamtin oder Beamter im Öffentlichen Dienst. Was du dazu brauchst? Lust auf einen krisensicheren und abwechslungsreichen Arbeitsplatz und den bestandenen LPA-Test.

Nutze deine Chance zur Verbeamtung: Melde dich noch heute zum LPA-Test an und starte 2026 mit einer Ausbildung oder einem Dualen Studium beim Landratsamt Freising durch!

\* Prüfung beim bayerischen Landespersonalaus-schuss (LPA), die notwendig ist, um in die Beamtenlaufbahn zu starten.

### Das sind die Anmeldezeiträume:



Ausbildung 2026  
vom 01.02. bis 12.05.2025



Duales Studium 2026  
vom 12.05. bis 14.07.2025

## Ergreife deinen Traumberuf!

### Ausbildung

Verwaltungs-  
fachangestellter (m/w/d)  
Fachinformatiker (m/w/d)  
Verwaltungswirt (m/w/d)  
Straßenwärter (m/w/d)

### Duales Studium

Dipl. Verwaltungswirt (FH)  
(m/w/d)  
BWL – Public  
Management B.A.   
(m/w/d)

Mehr Infos und  
dein Direktzugang  
zur Bewerbung



Landratsamt Freising  
Landshuter Str. 31 | 85356 Freising  
freising@be-amt.de  
freising.be-amt.de

## Liebe Freisinger Mamas und Papas,

der Frühling liegt in der Luft, die Tage werden endlich wieder länger und die Sonne lässt sich ein bisschen öfter blicken. Mit dieser Ausgabe laden wir euch ein, die Leichtigkeit der kommenden Monate in vollen Zügen zu genießen. Ob Ostern, Familienausflüge oder entspannte Nachmittage im Garten – wir haben Inspiration für unvergessliche Frühlingsgefühle.

Genauso bunt wie die Frühlingsblumen ist auch das Leben als Familie. Deshalb rücken wir das Thema Alleinerziehend in den Fokus. Wie gelingt es, Alltag, Beruf und Kinder unter einen Hut zu bringen? Welche Unterstützung gibt es, und wie bleibt Raum für die eigenen Bedürfnisse? Jede Geschichte ist anders – und doch verdienen sie alle Anerkennung und Bewunderung.

Als Life-Coach, Achtsamkeitstrainerin und Trainerin für Kinderentspannung und Stressprävention möchte ich euch zusätzlich mit wertvollen Tipps bereichern: von den schönsten Einschlafritualen bis zu spannenden Einblicken ins Human Design.

Lasst euch inspirieren und genießt die Leichtigkeit des Frühlings!

Herzlichst,

Eure Freisinger Mama

  
Stephanie Geisenhofer,  
Herausgeberin



# INHALT

## VERWÖHNEN UND BESCHENKEN

Das macht jetzt Spaß .....5

## ERZIEHEN UND FÖRDERN

Alleinerziehend, glücklich und erfolgreich ..... 6

Alleinerziehend: Viel Leben – wenig Pausen ..... 10

## FÜHLEN UND DENKEN

Kolumne: Social Media Mums..... 16

Freisinger Gesichter .....18

Human Design .....22

Starkes Familienfundament.....26

## ERLEBEN UND ENTDECKEN

Ostern..... 30

## WOHNEN UND GESTALTEN

Gestaltungselemente im Garten ..... 34

DIY: Lampenschirm ..... 38

## FIT UND GESUND

Babyschlaf / Einschlafrituale .....40

Erste-Hilfe bei Kindern .....44

Pizza-Muffins..... 47

## TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Termine und Veranstaltungen ..... 50

Kurse und Sprechstunden ..... 55

34



40



38



Das macht  
jetzt Spaß...

Alle Produktvorstellungen  
sind Anzeigen

BE A MOONGIRL.

### Dein besonderes Edelstein Armkettchen als Zyklusbegleiter

Der weibliche Zyklus ist von den Phasen des Mondes abhängig. Mit MOONGIRL findest du einen einfachen Zugang, um bewusster und unterstützt durch die Wirkung der Edelsteine, mit den Zyklusphase in Einklang zu leben. Für mehr Wohlbefinden und innere Ruhe. Auch ideal als Geschenk zur ersten Periode.

Bestellung über etsy: [BeaMoongirl](#) oder per Mail  
[be.a.moongirl.now@googlemail.com](mailto:be.a.moongirl.now@googlemail.com)  
[@be.a.moongirl](#)



## MEIN MENTAL LOAD UND ICH – WEGE AUS DEM HAMSTERRAD.

Als Familienmanager:in jonglierst du täglich viele Bälle gleichzeitig und bist ständig auf der Hut, keinen einzigen zu verlieren? Fühlst du dich manchmal erschöpft vom „Mental Load“ und vermisst Raum für deine eigenen Bedürfnisse?

Im Kurs lernst du, Ressourcen zu aktivieren und Strategien zu entwickeln, die deinen Alltag erleichtern und dich stärken. Es erwarten dich theoretischer Input, praktische Übungen und Entspannungsmomente.

Termin: Schnupperkurs am 29.3. von 14 bis 17 Uhr  
in Freising.

[www.gemeinsam-zum-einklang.de](http://www.gemeinsam-zum-einklang.de)



## HANDMADE WITH <3.

Diese wunderschönen Holzkisten sind das perfekte Geschenk, um dem ersten Strampler, dem Krankenhaus-Armbändchen und allen Erinnerungen aus der ersten Zeit ein stilvolles und langlebiges Zuhause zu bieten.

Die Kisten sind aus zertifiziertem Kiefernholz und werden von der Freisinger Künstlerin Sonja Kleindienst handgemalt und mit Phototransfertechnik auf die Kisten übertragen. Es gibt sie in verschiedenen Größen und Motiven. Im Deckel der Kiste wird der Name und das Geburtsdatum eures kleinen Schatzes

Bestellbar unter: 0171 1435634 | [@into\\_the\\_blue\\_gal](#)



## FREISINGS NEUE ERLEBNIS -STADTFÜHRUNGEN.

Diana Melzer bietet neben Stadtführungen mit der Rikscha nun auch tolle Erlebnistouren zu Fuß an:

- Kinderstadtführungen (auch für Grundschulklassen)
- Kulinarische Führungen
- Führung mit Bierverkostung
- Rätsel-Tour („Lass dir keinen Bären aufbinden“)
- Führung zu Straßennamen
- Klassische Stadtführung

**Kinderstadtführung:** Rallye durch die Altstadt mit Balduin dem Bären, zum Rätseln und Entdecken. Ideal für Geburtstage oder Feiern.

[www.stadtfuehrung-freising.de](http://www.stadtfuehrung-freising.de)

Foto: Nicolas Keckl



# Alleinerziehend, glücklich und erfolgreich



Silke Wildner ist 46 Jahre alt, beruflich Autorin, Bloggerin und Podcasterin und arbeitet parallel freiberuflich als Diplom-Designerin im Bereich Online-Medien.

Als alleinerziehende Mama mit zwei Kindern gründete Silke Wildner 2018 den Blog "Gut alleinerziehend" und die beiden dazugehörigen Facebook-Gruppen zum Austausch. Im Sommer 2019 veröffentlichte sie ihr erstes Buch "Gut leben als Allein-

erziehende". 2020 launchte sie zusammen mit der ebenfalls alleinerziehenden Sina Wollgramm den Podcast "Das AE-Team - der positive Podcast für Alleinerziehende" - der mittlerweile der größte und reichweitenstärkste Podcast für diese Zielgruppe ist.

## 1. Wie bist du alleinerziehend geworden?

Seit Ende 2014 bin ich alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern. Mein Ehe-Mann trennte sich genau 14 Tage nach der Geburt unseres zweiten Kindes. Für mich kam es aus heiterem Himmel und ist die erschütterndste Erfahrung in meinem Leben bisher gewesen. Das ältere Kind war zu dem Zeitpunkt gerade mal 3 Jahre alt und wurde gerade in die Kita eingewöhnt. Das Haus in dem wir wohnten hatten wir erst 2 Jahre vorher gekauft.

Diese Erfahrung hat mir den Boden unter den Füßen weggerissen und alle Pläne mein weiteres Leben betreffend waren auf einmal hinfällig. Ich konnte aber auch nicht einfach so trauern oder neu durchstarten, denn mit zwei so kleinen Kindern waren meine gesamten Ressourcen gebunden. Einfach heulen, sich tagelang einschließen, nur mit der besten Freundin reden und sich bei der Arbeit krank melden? Das geht nur, wenn man kinderlos ist. Ich brauchte also ganz neue Bewältigungsstrategien, um mit dieser Situation klar zu kommen.

## 2. Inwiefern bringt sich der Vater deiner Kinder bei der Betreuung und Erziehung mit ein?

Mein zweites Buch heißt nicht ohne Grund „Flexibler Umgang nach Trennung“ und schildert meine Odyssee bei der Umgangsregelung. Denn es gibt eben keine konkreten Regelungen, die hier greifen und alles ist möglich. Das durfte ich erst lernen, denn zum Zeitpunkt der Trennung dachte ich, dass es nur drei Möglichkeiten gibt: Wechselmodell, Nestmodell oder das klassische Residenzmodell mit einer Aufteilung von ca. 30/70% Betreuungszeit.

Für meine Baby-Tochter wünschte ich mir außerdem, dass ihr Vater eine gute Bindung zu ihr aufbaut. Das klappt am besten, wenn es mehrere kurze Treffen pro Woche gibt. Sie konnte ja schließlich nichts für die Trennung.

Aber egal, was ich mir für die Kinder wünschte, mein Ex-Mann warf jegliche Regelmäßigkeit manchmal auch ganz kurzfristig über den Haufen. Das tat mir vor allem für unseren Sohn leid, den das sehr mitnahm. Daher beschloss ich nach einem halben Jahr Durcheinander dem Vater die Kinder einfach nicht mehr hinterher zu tragen. Umgänge möglich machen ja, aber bitte vorher abgesprochen und verbindlich. Für eine Regelung war ich offen, aber ich unternahm selbst nichts mehr in diese Richtung. Was folgte, war ein halbes Jahr absolute Sendepause.

Plötzlich merkte mein Ex-Mann: Wenn er selbst nicht seinen Teil beiträgt, dann sieht er seine Kinder nicht. Das hat ihn scheinbar zum Umdenken gebracht. Seitdem nimmt er die Kinder an ein bis zwei Wochenenden im Monat, die wir einen Monat vorher miteinander abstimmen. Allerdings ohne feste Regelmäßigkeit - denn sein Unternehmen geht vor und wenn viel zu tun ist, wie beispielsweise vor Weihnachten, findet der Umgang auch mal wieder gar nicht statt. Halbe Ferienaufteilung gibt es bei uns nicht, so dass ich selbst die 70 Ferientage meiner Kinder alleine stemmen muss.

## 3. Was waren deine größten Probleme als Alleinerziehende?

Zu Beginn meiner Reise in das Abenteuer „Alleinerziehende sein“ habe ich eine große Diskrepanz zwischen dem „öffentlichen Bild der Alleinerziehenden“ und meinem

eigenen inneren Bild festgestellt. Ich vermied in Gesprächen oft zu erwähnen, dass ich Alleinerziehende bin, weil ich diese Schublade nicht für mich beanspruchen wollte. Mich nervten die Fragen nach „meinem Mann“ und mir fehlte ein gleichgesinnter Austausch mit Menschen, die in einer ähnlichen Lage waren wie ich, aber auch versuchten, nicht daran zu verzweifeln, sondern Lösungen statt Probleme zu finden.

Aus dieser Situation heraus gründete ich den Blog [gut-alleinerziehend.de](http://gut-alleinerziehend.de) und danach die beiden Facebook-Gruppen zu Gut alleinerziehend. Durch diese Öffnung nach außen stellte ich fest, dass es tatsächlich Gleichgesinnte gibt.

Das nächste große Problem für Alleinerziehende, war auch bei mir die Kinderbetreuung und die Vereinbarkeit mit der Arbeit, um das dringend benötigte Geld selbst zu verdienen. Ich war nicht Mutter geworden, um meine Kinder nur wenige gehetzte Stunden täglich zu sehen. Die Lösung liegt für mich daher in der Freiberuflichkeit, die ich mir seitdem mein erstes Kind auf der Welt ist, aufgebaut habe. Als ich Alleinerziehende wurde, wurden die Stimmen aus dem Umfeld lauter und rieten mir dringend dazu aus Sicherheit wieder in eine Festanstellung zu gehen. Aber das wäre mein zeitlicher und finanzieller Tod gewesen - von Lebensqualität ganz zu schweigen.

Das dritte große Problem war für mich die Altersvorsorge. Darüber machte ich mir tatsächlich erst als Alleinerziehende Gedanken, denn mit Ehe-Mann und Eigen-

heim fühlte ich mich gut abgesichert. Eine Illusion, wie ich heute weiß. Daher schaute ich dem Schreckensgespenst Altersarmut einmal fest in die Augen und nahm dann allen Mut und die wenigen zeitlichen Ressourcen zusammen, um mich in diesem Bereich weiterzubilden. Mit einem sehr gestreuten Portfolio aus verschiedenen Assets bin ich heute wirklich gut abgesichert oder sagen wir mal weit besser als der Durchschnitt der Menschen.

#### 4. Wie hat sich für dich das Gefühl alleinerziehend zu sein über die Jahre verändert?

Nach 9 Jahren alleinerziehend sein und das Lösen aller Probleme, die sich mir in den Weg geworfen habe, bin ich heute tatsächlich stolz darauf und rede auch offen darüber. Es ist eine Medaille - keine Schublade! Wenn man die Challenge, die darin liegt für sich annimmt und für sich selbst und die Kinder die volle Verantwortung übernimmt.

#### 5. Was stört dich an der „Schublade“ alleinerziehend?

Mich stört am meisten daran, dass einfach alle Alleinerziehenden damit in einen Topf geworfen und gebrandmarkt werden. Sobald man mit diesem Wort in Verbindung gebracht wird, hat man einen gewaltigen Stempel auf der Stirn - egal, wie mein Leben eigentlich aussieht und wie ich trotz der Herausforderungen alles schaffe.

Wenn mein Kind mal eine dreckige Hose hat oder nicht gekämmte Haare ist das ja so, weil ich Alleinerziehende bin und ganz logisch. Nein, das ist es nicht. Es ist normal und einfach das Leben.

#### 6. Wird es Zeit einen neuen Blick auf Alleinerziehende zu werfen?

Ich denke, dass viele Neu-Alleinerziehende, Eltern in Trennung, Solo-Schwangere und Witwen/Witwer mit Kind ein sehr mulmiges Gefühl haben, wenn sie erkennen, dass sie Alleinerziehende sind oder auf dem besten Wege sind es zu werden.

Denn wohin man auch blickt, überall lauert das Bild der traurigen, verlassenen und unselbständigen Alleinerziehenden. Arm, einsam und überfordert als Opfer an den Rand der Gesellschaft gedrängt, sah ich mich anfangs selbst schon Kette rauchend im Sozialbrennpunkt in einer viel zu kleinen Wohnung sitzend der Altersarmut entgegenblicken.

Und genau hier kam mein ganz großes Umdenken: Wieso sollte dieses Schicksal für alle Alleinerziehenden gleich sein und ausweglos vorbestimmt? 2022 gab es in Deutschland 2,27 Millionen alleinerziehende Mütter und 487.000 alleinerziehende Väter. Das sind Millionen Menschen! Wie können wir da alle gleich sein?!

Je länger ich für „Gut alleinerziehend“ in der Öffentlichkeit stehe und mich mit so vielen Getrennt- und Alleinerziehenden

vernetzt habe, umso mehr verabschiede ich mich vom gesellschaftlich geprägten Bild der Alleinerziehenden. Denn wir sind alle anders und auf unsere eigene Art und Weise großartig.



„Allein mit Kind“ ist die erste Buchreihe, die Silke Wildner zusammen mit Christina Rinkl initiiert hat, um unterschiedliche Einblicke in die individuellen und vielfältigen Lebenssituationen alleine mit Kind zu geben. Band 1 mit dem Titel „Flexibler Umgang nach Trennung“ ist bereits 2023 erschienen, 2024 wurden weitere Bände veröffentlicht.



# ALLEINERZIEHEND: VIEL LEBEN - WENIG PAUSEN

Text: Barbara Wenninger

Alleinerziehende. Mütter, aber auch Väter, die sich alleine um ihre Kinder kümmern. Alleine morgens das Frühstück vorbereiten, alleine die Freizeit ihrer Sprösslinge organisieren und Schularbeiten kontrollieren, alleine die Einschlafbegleitung machen und allein die ganze Verantwortung tragen. Jede fünfte Familie lebt in diesem Modell. Manche aufgrund einer Trennung, andere aus Überzeugung.

Entgegen manch gängiger Vorurteile sind viele zufrieden oder sogar glücklich mit diesem Lebensmodell. So gibt es immer mehr Frauen, die ihr Kind von Anfang an alleine großziehen und auch direkt nach der Geburt wieder in den Beruf einsteigen. Für das Gelingen eines solchen Modells ist eine gute Planung und bedarfsgerechte Betreuungsangebote sowie familienfreundliche Arbeitsbedingungen essentiell. Mit manchen Berufen ist alleinerziehend sein leider immer noch sehr schwer zu vereinbaren. Meist sind gerade Frauen häufig in solchen Berufen

tätig und stehen dann bei einer Trennung nicht nur vor emotionalen und organisatorischen Herausforderungen, sondern auch vor einer beruflichen Neuorientierung. Finanziell müssen Alleinerziehende ohnehin meist Einschränkungen hinnehmen. Schließlich ist eine klassische Vollzeitstelle nur schwer mit der notwendigen Care-Arbeit in Einklang zu bringen. Da wären flexible Arbeitszeitmodelle oft eine Lösung, um den täglichen den Spagat zwischen Beruf und Familie leichter zu schaffen.

Belastend empfinden viele Alleinerziehende, die fehlende Zeit für eigene Bedürfnisse. Hinzu kommt ein oft andauernd hohes Stressniveau. Beides Faktoren, die langfristig zu psychischen Erkrankungen wie Burnout oder Depression führen können. Also gilt es Auszeiten zu schaffen. Das gelingt aber nur mit Hilfe umfangreicher Betreuungsangebote oder einem guten sozialen Netzwerk. Nachfolgend die Studienlage:

In Deutschland gibt es mehr als acht Millionen Familien mit minderjährigen Kindern. Davon sind 18 Prozent alleinerziehend, also Mütter oder Väter, die allein mit ihren Kindern im Haushalt leben.

In der Zeit von 1996 bis 2021 ist die Anzahl der Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern von 1,3 Millionen auf knapp 1,5 Millionen angestiegen. Von den rund 13 Millionen Kindern unter 18 Jahren leben inzwischen 18 Prozent mit einem Elternteil im Haushalt. In neun von zehn Fällen ist dies die Mutter.

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

## FAKTEN ZUR ERWERBSTÄTIGKEIT VON ALLEINERZIEHENDEN

**77 Prozent** der Alleinerziehenden haben einen mittleren bzw. hohen Bildungsabschluss. (Familienreport 2020 des BMFSFJ)

**Drei Viertel** von ihnen sind berufstätig. (2021: 74%, Bundesagentur für Arbeit)

**42,8 Prozent** der alleinerziehenden Mütter arbeiten in Vollzeit. Damit sind sie deutlich häufiger in Vollzeit beschäftigt als Mütter in Paarfamilien (32 Prozent). (destatis 2021)

**88 Prozent** der alleinerziehenden Väter arbeiten in Vollzeit.

destatis 2018

**LAUT ZAHLEN DES  
BUNDESFAMILIEN-  
MINISTERIUMS BE-  
HALTEN  
ELTERN NACH DER  
SCHEIDUNG IN 95  
PROZENT DER FÄLLE  
DAS GEMEINSAME  
SORGERECHT.**

Belgische Forscher der European Society of Human Reproduction and Embryology haben eine Studie veröffentlicht, die zeigt, dass Frauen, die aus eigenem Willen alleinerziehend sind, ihre Kinder genauso gut erziehen wie Haushalte, in denen Mann und Frau die Erziehung übernehmen.

EINE NIEDERLÄNDISCHEN STUDIE WIES NACH:

**DIE KINDER DER ALLEINERZIEHENDEN MÜTTER ZEIGTEN IM VERGLEICH ZU DEN ANDEREN KINDERN KEINE VERHALTENS AUFFÄLLIGKEITEN ODER GAR MEHR PSYCHISCHEN PROBLEME.**

Die Mehrheit (56 Prozent) der Alleinerziehenden mit Kindern zwischen drei und unter sechs Jahren nutzt bereits Ganztagsangebote der Kinderkrippe, Kita oder des Kindergartens. Da Kinder auch in den ersten Schuljahren nachmittags inner- oder außerfamiliär betreut werden müssen, sind für Alleinerziehende außerdem Ganztagsangebote für Schulkinder wichtig. Knapp drei Viertel (74 Prozent) der Alleinerziehenden mit Kind im Alter zwischen sechs und unter zehn Jahren nutzen eine Ganztagsschule, eine Schule mit Mittagessen oder Hort (Allensbach 2020a). Insbesondere im Schulalter entsprechen die genutzten Betreuungsangebote der Alleinerziehenden aber noch nicht dem Bedarf. [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

## SORGEN VON ALLEINERZIEHENDE

**Darüber mache ich mir öfter mal Sorgen:**

**Alleinerziehende insgesamt:**

### FINANZIELLE SORGEN

... dass mein Einkommen den nächsten Jahren nicht ausreichen könnte.	48	
... dass ich nicht genügend Geld habe, um meinem Kind Dinge zu kaufen, die es eigentlich braucht.	40	
... dass ich in hohe Schulden gerate, die ich nicht mehr zurückzahlen kann.	26	

### SORGEN WEGEN DER BELASTUNGEN

... dass ich dem Druck, den Belastungen nicht mehr standhalte.	39	
... dass ich nicht genug Zeit für mich, meine Bedürfnisse habe.	32	
... dass ich es nicht schaffe, meinen Alltag zu organisieren.	17	

### BERUFLICHE SORGEN

... dass ich arbeitslos werde.	21	
... dass ich beruflich nicht vorankomme.	20	

Basis: Bundesrepublik Deutschland, Alleinerziehende mit Kindern unter 18 Jahren  
Quelle: IfD Allensbach (2020a)

## ARMUTSRISIKO ALLEINERZIEHEND

Die Armutsgefährdung für Alleinerziehende steigt seit Jahren an. Zuletzt wurde sie bei 42,7 Prozent beziffert (destatis Mikrozensus 2020, Bertelsmann Stiftung 2021). Die Armutsrisikoschwelle lag 2022 für Alleinerziehenden-Haushalte mit einem Kind unter 14 Jahren bei 1.546 im Monat, mit zwei Kindern unter 14 bei 1.902 Euro.

Alleinerziehende Mütter haben im Durchschnitt 1.873 Euro Netto-Einkommen im Monat. Über die Hälfte der alleinerziehenden Mütter muss jedoch mit weniger als 1.700 Euro monatlich über die Runden kommen. Alleinerziehende Väter verfügen hingegen über durchschnittlich 2.461 Euro netto monatlich, also knapp 600 Euro mehr als der Durchschnittswert der Mütter. Bertelsmann 2021

# FINANZIELLE LEISTUNGEN FÜR ALLEINERZIEHENDE

## Unterhalt

Als Richtlinie zur Berechnung des Kindesunterhalts dient die Die Düsseldorfer Tabelle. Der Mindestunterhalt liegt aktuell bei 482 Euro. Allerdings: 50 Prozent der Unterhaltspflichtigen in Deutschland zahlen keinen Kindesunterhalt. 25 Prozent zahlen nur unregelmäßig oder weniger, als den Kindern als Unterhalt mindestens zusteht. Lediglich 25 Prozent zahlen regelmäßig. Bertelsmann 2015

Eine Verletzung der Unterhaltspflicht ist eine Straftat nach § 170 StGB. Dass dennoch viele nicht zahlen, liegt zum einen an zahlreichen Schlupflöchern („arm rechnen“), zum anderen am fehlenden Nachdruck bei der Durchsetzung von Bund, Länder und Kommunen

## Unterhaltsvorschuss

Spezielle Leistung für Alleinerziehende, deren Kind keinen, nicht regelmäßig oder nicht rechtzeitig Unterhalt vom anderen Elternteil erhält. Hierbei ist das Einkommen des alleinerziehenden Elternteils unerheblich. Der Bund gibt pro Jahr ca. 2,1 Mrd. Euro für Unterhaltsvorschuss aus. Die Rückholquote des Vorschusses variiert je Bundesland und Kommune, im Bundesdurchschnitt liegt sie bei nur 19 Prozent (BMFSFJ 2020).

## Bauchtanz Pre und Postnatale Kurse

- Beckenbodenintegration während des Tanzes
- Stärkt und dehnt den gesamten Körper
- Verbessert die Körperwahrnehmung



[www.yota-zolling.de](http://www.yota-zolling.de)



## Besteuerung

Alleinerziehende können sich die Steuerklasse 2 eintragen lassen. Im Vergleich zu einem Single mit Steuerklasse 1 haben Alleinerziehende dadurch derzeit ca. 70 Euro mtl. mehr Netto. Im Vergleich zu Ehepaaren werden Alleinerziehende aber stärker besteuert: Vom sogenannten Ehegattensplitting profitieren zudem auch Verheiratete ohne Kinder.

## Steuerlicher Entlastungsbetrag

Dieser soll die finanziellen Belastungen durch eine verteuerte Haushaltsführung von Alleinerziehenden abfedern. Dieser beträgt 4260 Euro im Jahr. Ab dem zweiten Kind steigt der Entlastungsbetrag um 240 Euro pro Kind.

## Kinderzuschlag

Wenn das Einkommen für Ihre Familie nicht reicht, kann man unter bestimmten Voraussetzungen Kinderzuschlag (KiZ) beantragen. Weitere Infos findet ihr hier: [www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-verstehen/kiz-lotse](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-verstehen/kiz-lotse)

fs-bank.de

**Projekte STARTEN mit Ihrem Finanzpartner aus der Region.**

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Ihr Finanzpartner für jedes Projekt. Egal ob im Bereich Finanzierung, Immobilien oder Versicherungen. Mit uns haben Sie einen starken Partner an Ihrer Seite.

**Freisinger Bank**  
Volksbank-Raiffeisenbank



Hi, ich bin Julia. Eine von vielen Freisinger Mamas. Ich liebe es über alles Mama zu sein, trotzdem bringt es mich manchmal hart an meine Grenzen.

Hier erzähle ich vom Alltag mit meinem Mann Tobi und unseren zwei Kids Paul (4) und Ella (2). Dabei stelle ich die Fragen, die sich wohl alle Eltern früher oder später stellen.

# Kinder. Kram.

Warum wir uns nicht mehr vergleichen sollten!

Die Kita Tür geht auf und ich haste der Erzieherin ein schnelles: „Guten Morgen. Tut mir leid. Wir sind spät dran. War viel los heute.“ entgegen.“

Das was ich da mit schlechtem Gewissen darüber, dass wir mal wieder die letzten sind, stammle, ist eine ziemlich komprimierte Version dessen, was ich eigentlich sagen will: „Ich bin froh, dass wir überhaupt noch vor dem Mittagessen hier angekommen sind. Das war nämlich bis vor 10 Minuten nicht so ganz klar.“

## Rückblende:

Ich wecke Kind Nummer 1 und lasse es noch kurz aufwachen, denn erfahrungsge-

mäß ist es ziemlich übellaunig, wenn es geweckt wird. Währenddessen wecke ich Kind Nummer 2, das deutlich entspannter in den Tag startet und mache es fertig. Während es seine Morgenmilch trinkt, ziehe ich dem kleinen Morgenmuffel den Lieblingspullover an und gehe mit ihm Zähneputzen.

## Zack, ist das Oberteil nass geworden! Kindlicher Nervenzusammenbruch!

Ja ja ich weiß, ein ziemlicher Anfängerfehler, den Pulli VOR dem Zähneputzen anzuziehen. Um meinem Fauxpas wieder gut zu machen, stehe ich nun 15 Minuten im Bad und föhne das Teil trocken. Als ich

fertig bin, kommt die Erkenntnis: „Mama, ich will heute doch den Tiger Pulli anziehen“ Echt jetzt?

Als wir dann endlich soweit sind, um das Haus zu verlassen, fängt mich der Nachbar ab, um mich über irgendeine Änderung der Müllabholung zu informieren. Gleichzeitig riecht es ein bisschen verdächtig. Ich denke noch kurz darüber nach, ob es aus der eben zur Sprache gekommenen Biotonne kommt, merke aber schnell, es kommt eher von dem Kleinkind auf meinem Arm. Meine Güte, kann man sich nicht mal eine Minute unterhalten, ohne dass jemand unterbricht, oder sich einkackt?

Also alles auf Anfang. Wir gehen wieder rein. Ich wechsle mit einer Hand die Windel und mit der anderen Hand baue ich die Lego Feuerwehr zusammen, die nun ganz dringend mit ins Auto muss.

## Seit ich Kinder habe, habe ich manchmal das Gefühl, halb Mama und halb Oktopus zu sein.

Ich kann Dinge einhändig gleichzeitig, die ich früher nichtmal mit beiden Händen konnte.

Als ich nach dem Kita Stopp wieder ins Auto steige, ruft mein Mann an: „Guten Morgen, hast du einen entspannten Start in den Tag gehabt?“ „Mhm!“

Wenn ich mein Handy schon in der Hand habe, scrolle ich kurz durch Social Media und da grinst sie mir entgegen: die perfekte Insta Mom. Mit ihrem perfekten Insta Mom

Morgen: Eine runde Yoga, Kaffee in der Sonne inklusive goldenen Augenpads, Duschen MIT HAARE, anschließend in Locken föhnen, den Kindern NOCH SCHNELL Pancakes zum Frühstück machen...Und ich bin froh, dass beim Verlassen des Hauses jeder eine Hose anhatte.

Was die Mama da in meinem Bildschirm wahrscheinlich nicht zeigt, ist die Krise über den falschen Belag des Pausenbrotes und die anderen Herausforderungen des Lebens mit Kindern.

## Ich liebe meine Kids über alles und Mama sein ist für mich der schönste Job der Welt.

Trotzdem bringt es mich immer wieder hart an meine Grenzen. Und dann ist da ja auch noch dieses schlechte Gewissen, immer zu wenig zu sein und zu machen. Ich bin mir sicher, dass das der Dame im Telefon genauso geht. Deshalb hören wir doch bitte auf uns zu vergleichen. Wir sehen immer nur einen kurzen Augenblick und niemand hält in schwierigen Situationen sein Handy drauf.

Ok, dann...Servus!

**PS:** Heute Nachmittag wollen die Kinder und ich Kuchen backen. Vielleicht poste ich ein Bild vom Ergebnis. Aber lasst euch nicht von Instagram blenden: Hinter jedem Blech mit bunten Streuseln steckt eine anstrengende und vielleicht auch dramatische Prozedur mit zwei Kindern. Nur die zeigt keiner! Ich auch nicht.

# FREISINGER GESICHTER.

## GESCHICHTEN, DIE DER LANDKREIS SCHREIBT.



### DAS ERSTE JAHR MIT UNSEREM HIGH-NEED-BABY.

#### EINE REISE DER HERAUSFORDERUNG, VIELEN GEFÜHLEN UND TIEFER DANKBARKEIT.

In der Schwangerschaft hatte ich schöne Vorstellungen, wie mein Leben mit Baby aussehen sollte: Entspannte Spaziergänge mit dem Kinderwagen an der Isar, gemütlich im Café sitzen, mit dem Baby auf dem Rücken Berge besteigen und viel frisch und gesund kochen, da Babys am Anfang ja so viel schlafen. Zumindest so, suggeriert es die Werbung im Fernseher.

Aber wer hätte gedacht, dass das Leben für mich einen anderen Plan hat? Von meinen vorgenommenen Sachen funktionierte nichts. Unser Sohn kam auf die Welt und schnell merkte ich, dass etwas anders ist. Er schrie sehr viel, war schnell überreizt, unzufrieden und ich war ge-

fangen in einem Kreislauf von tragen und stillen. Ich wurde komplett aus meinem Alltag gerissen. Viele sagten, ich müsse nur die ersten 12 Wochen aushalten, dann wird es besser.

#### DIES SOLLTEN ALSO DIE BERÜHMTEN „3 MONATS KOLIKEN“ SEIN?

Aber auch nach den 12 Wochen veränderte sich einfach nichts. Der Kinderwagen stand fast nur in der Ecke, der Schnuller wurde abgelehnt, Autofahrten gingen auch nicht und ich schaffte es am Tag nicht mehr mich um meine Bedürfnisse zu kümmern. Der Radius um unser Zuhause betrug max. 500m. Sobald wir raus gingen, fing das Schreien wieder an.

Ich vergoss viele Tränen. Mein Herz war voller Liebe, aber es fühlte sich alles so schwer an. Mir war bewusst, dass das erste Jahr nicht leicht werden wird, aber so schwer hatte ich es mir nicht vorgestellt. Bin ich nicht belastbar genug oder

was machen wir nur falsch? Gedanken, die mir durch den Kopf gingen. Ich verbrachte den Hochsommer den halben Tag mit meinem schreienden Baby in einem dunklen Raum, um die Reize für ihn zu minimieren, dass er einschlafen konnte.

#### „ICH WAR EINSAM, TRAUERIG UND AUCH WÜTEND.“

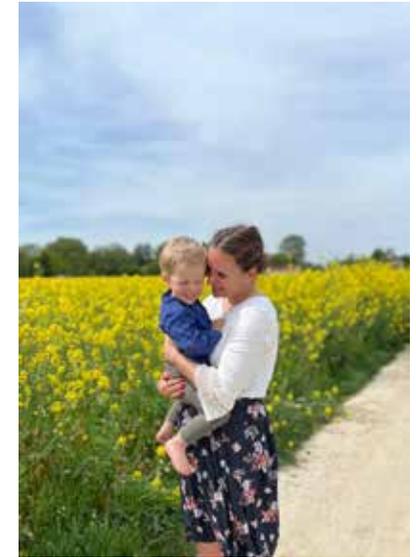
Schuld- und Schamgefühle überkamen mich: darf ich als Mama überhaupt sowas denken? Andere Mamas saßen mit ihrem Baby gemütlich im Café, während das Baby im Kinderwagen schlief, machten lange Spaziergänge und waren einfach glücklich. Ich hatte mich zuhause isoliert. Immer auf Habachtstellung, falls das Schreien wieder losgehen könnte.

Auch gut gemeinte Sprüche wie „lass dich nicht so einschränken, mach dein Ding, er muss mitziehen“ haben mir nicht geholfen. Schließlich war mein Nervensystem schon so überlastet, dass ich keine Kapazitäten für Dinge außerhalb der Komfortzone hatte.

#### „ICH WOLLTE DOCH NUR, DASS ES AUFHÖRT UND LEICHTER WIRD.“

Nach einiger Recherche bin ich endlich auf ein Soft-Label gekommen. Weg von Koliken, hinein zu High-Need-Baby. Nun wurde mir klar, ich bin Mama eines sensiblen Jungen geworden. Mit all den Anstrengungen und darüber hinaus, die dazugehören. Ich spürte Erleichterung, nun wusste ich endlich: Ich bin nicht schuld! Ich begann mich mehr und mehr zu informieren und mich zu belesen. Ich fing an mein Baby besser zu verstehen und den Alltag so zu gestalten, dass es für alle angenehmer ist. Meine erste Prüfung war Geduld und ich durfte Druck rausnehmen. Mein Baby bestimmt das Tempo und 3 Jahre später

kann ich sagen, es kommt alles, aber eben zu einem anderen Zeitpunkt. Man darf seinen eigenen Weg als Familie finden- es darf sich gut anfühlen, auch wenn es manchmal schwer ist.



#### AKZEPTANZ IST DER SCHLÜSSEL, DENN DAS TEMPERAMENT DES BABYS BLEIBT.

Und hier geht es auf keinen Fall darum, unsere Babys in Schubladen zu stecken. Sondern darum, dass solche „Labels“ einem Halt und Sicherheit geben können. Und das ist das, was Eltern brauchen.

Hier geht mir immer wieder der Satz von Nora Im-lau durch den Kopf: "Eltern von einem gefühlsstarken Kind zu werden, ist wie in eine Therapie zu gehen, für die man sich nie angemeldet hat." Und das kann ich nur bestätigen. Man hinterfragt seine eigenen Werte, Glaubenssätze und geht an



- « War Ihre Schwangerschaft, Geburt oder Wochenbettzeit sehr schwer, gar traumatisch?
- « Haben Sie eine Fehl- oder Totgeburt erlebt?
- « Begleitet Sie die Frage „Was wäre gewesen wenn..?“
- « Sind Sie erneut schwanger und die Angst begleitet Sie?

Dann vereinbaren Sie ein kostenloses Erstgespräch. Wir unterstützen Sie darin, wieder positiv nach vorne zu sehen.



Kim Kolb

Obere Domberggasse 7  
85354 Freising  
+49 (0) 8161 88 51 13-0



eine Belastbarkeitsgrenze, welche man noch nie davor erlebt hat. Wichtig ist, niemals die Verbindung zu sich selbst verlieren- seine Ressourcen stärken und auf sich zu achten.

Jetzt kann ich meinem Sohn nur dafür danken. Er hat mir gezeigt, dass das Leben nicht schwarz-weiß ist, man geduldiger und achtsamer mit sich selbst und Anderen sein darf und vor allem, dass Liebe das schönste und erfüllendste Geschenk auf Erden ist.

Mit all den Anstrengungen kann ich mich an seiner puren Lebensfreude, Empathie und Begeisterungsfähigkeit erfreuen.

### EIN KLEINER WIRBELWIND, DER SEINE VOLLE LIEBE AN UNS ZURÜCKGIBT.

Ich hätte mir damals gerne Austausch und Gleichgesinnte gewünscht. Doch durch meine Erfahrung hat sich eine Herzenssache entwickelt.

Letztes Jahr begann ich meine Ausbildung zur "Gefühlvollen Familienbegleiterin". Jetzt möchte ich selbst Mamas und Familien begleiten, die nicht alleine mit ihren Gefühlen und Gedanken sein möchten. Denn auch diese Familien dürfen Leichtigkeit und Freude spüren, auch mit all den Anstrengungen.

Wie schön wäre es, diese Familien auch miteinander zu verbinden und einen Austausch zu schaffen - denn wir gefühlvollen Familien sind nicht allein.



Saskia Busse, Moosburg an der Isar



Familotel Bayerischer Wald



UNENDLICHER  
URLAUBSSPASS  
UND ECHE  
ERINNERUNGEN.



# Human Design

- HYPE, HOKUSPOKUS

ODER HOCHINTERESSANT?

In den letzten Jahren ist "Human Design" ein Begriff geworden, der immer mehr an Popularität gewinnt. Aber was genau verbirgt sich dahinter? Ist es ein kurzlebiger Hype, Hokuspokus oder vielleicht tatsächlich eine wertvolle Methode, die unser Familienleben bereichern kann? Wir möchten einen Blick auf Human Design werfen und untersuchen, welche Vorteile es speziell im Kontext von Familie und Kindererziehung bieten kann.

## Was ist Human Design?

Human Design ist ein relativ junges System, das in den späten 1980er Jahren von Ra Uru Hu entwickelt wurde. Es vereint Elemente aus verschiedenen Lehren, darunter Astrologie, Kabbala, dem chinesischen I Ging und der Chakrenlehre. Ziel des Systems ist es, eine Art „Bauplan“ eines Menschen zu erstellen, basierend auf dem genauen Zeitpunkt und Ort der Geburt.

Dieser Bauplan zeigt, welche Energien in einer Person wirken und wie sie auf ihre Umgebung und andere Menschen reagiert. Es gibt fünf Haupttypen von Menschen im Human Design: Manifestoren, Generatoren, Manifestierende Generatoren, Projektoren und Reflektoren. Jeder dieser Typen hat unterschiedliche Eigenschaften, Stärken und Herausforderungen.

## Was kann Human Design im Familienleben bewirken?

In einer Familie bringt jeder Einzelne seine eigene Energie, seine Bedürfnisse und seine Art, die Welt zu erleben, mit. Oft entstehen Konflikte oder Missverständnisse, weil wir von unseren Mitmenschen – sei es der Partner oder die Kinder – erwarten, dass sie die Welt auf dieselbe Weise wahrnehmen wie wir selbst. Genau hier kann Human Design ansetzen: Es hilft, die unterschiedlichen energetischen und emotionalen Baupläne der Familienmitglieder zu erkennen und zu verstehen.

## Individuelle Bedürfnisse verstehen

Jeder Mensch ist einzigartig und das gilt besonders für Kinder. Während das eine Kind vielleicht unaufhörlich Energie hat und ständig in Bewegung sein möchte, braucht das andere Kind regelmäßig Pausen und Rückzugsmöglichkeiten. Human Design gibt Eltern eine detaillierte Einsicht in die Natur ihrer Kinder – sowohl in Bezug auf ihre Energie als auch auf ihre Art und Weise und Geschwindigkeit Entscheidungen zu treffen.

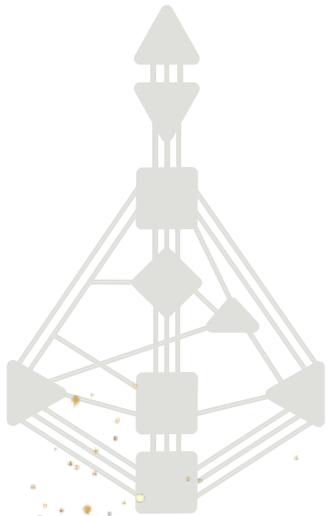
Zum Beispiel benötigen sogenannte "Generator-Kinder" oft viel Raum, um ihrer Energie freien Lauf zu lassen. Sie müssen aktiv sein, um glücklich und erfüllt zu sein. Projektor-

Kinder hingegen, benötigen mehr Ruhe und haben oft das Bedürfnis, beobachtend und reflektierend mit ihrer Umgebung umzugehen. Wenn Eltern diese Unterschiede verstehen, können sie auf die spezifischen Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen, anstatt von allen das Gleiche zu verlangen.

## Kommunikation verbessern

Missverständnisse zwischen Eltern und Kindern entstehen häufig dadurch, dass wir annehmen, dass alle ähnlich denken und fühlen wie wir. Human Design zeigt, dass dies nicht der Fall ist. Manche Kinder, zum Beispiel Manifestoren, fühlen sich vielleicht schnell eingeengt, wenn sie das Gefühl haben, ständig kontrolliert oder bevormundet zu werden. Sie brauchen Freiheit, um eigene Entscheidungen zu treffen. Generatoren hingegen mögen es, in einen festen Ablauf eingebunden zu sein und profitieren von klaren Anweisungen.

Durch das Verständnis der unterschiedlichen Kommunikationsbedürfnisse kann das Miteinander in der Familie harmonischer gestaltet werden. Eltern können lernen, ihre Sprache und ihre Erwartungen an die Bedürfnisse und den Typ ihres Kindes anzupassen, was zu weniger Frustration auf beiden Seiten führt.



## Potentiale entfalten

Jedes Kind hat seine eigenen Stärken, aber nicht immer passen diese in das gesellschaftliche oder familiäre Schema. Human Design kann Eltern helfen, die individuellen Talente und Fähigkeiten ihrer Kinder frühzeitig zu erkennen und zu fördern. Ein Reflektor-Kind, das sehr sensibel auf seine Umgebung reagiert, braucht möglicherweise eine besonders behutsame Unterstützung, um sein volles Potenzial zu entfalten.

Kinder, die in Einklang mit ihrer eigenen Energie und ihrem „Design“ leben dürfen, entwickeln mehr Selbstbewusstsein und lernen, ihre einzigartigen Fähigkeiten positiv einzusetzen. Eltern können sie dabei begleiten, ohne den Druck auszuüben, sich an starre Normen anpassen zu müssen.

Auch beim Thema Lernen kann das Human Design viel Aufschluss geben. Manifestierende Generatoren z.B. machen nicht immer alle Schritte nach der üblichen Reihenfolge, um ans Ziel zu kommen. Außerdem sollten sie beim Hausaufgaben machen, immer mit etwas starten, was ihnen besonders viel Freude bereitet. Währenddessen ist es für Projektor-Kinder sehr wichtig, regelmäßig Pausen zu machen und viel Anerkennung zu erhalten.



## Harmonie in der Familie

Da jeder in der Familie einen anderen energetischen Typ hat, kann es vorkommen, dass sich die Bedürfnisse der einzelnen Mitglieder widersprechen. Human Design bietet hier den Vorteil, dass es diesen Unterschied sichtbar macht und ein Verständnis dafür schafft, warum bestimmte Konflikte immer wiederkehren. Vielleicht ist ein Elternteil ein Projektor und hat weniger Energie für ständige Aktivitäten, während das Kind ein aktiver Generator ist und viel Beschäftigung braucht. Mit dem Wissen über die eigenen Grenzen und die der anderen, können Kompromisse gefunden werden, die allen gerecht werden.

## Ist Human Design Hokuspokus?

Es gibt sicherlich Menschen, die Human Design als spirituellen Unsinn oder esoterischen Hokuspokus abtun. Doch wie bei vielen alternativen Ansätzen liegt der Wert oft in der Selbstreflexion und in dem, was man persönlich daraus zieht.

Viele Eltern berichten, dass sie durch Human Design ein tieferes Verständnis für Partner und Kinder gewonnen haben und die familiäre Dynamik positiver geworden ist, weil auf einzelne Bedürfnisse verständnisvoller eingegangen werden kann. Letztlich ist es eine Fra-

ge der Offenheit – wer neugierig ist, kann Human Design als ein Werkzeug betrachten, das dabei helfen kann, Beziehungen zu verbessern und das Leben ein Stück weit entspannter zu gestalten.



## Fazit: Hochinteressant oder überbewertet?

Human Design mag auf den ersten Blick kompliziert und abstrakt erscheinen, doch in der Praxis kann es Eltern und Kindern helfen, sich besser zu verstehen und aufeinander einzugehen. Ob es nun ein Hype oder Hokuspokus ist, hängt von der eigenen Sichtweise ab. Für diejenigen, die bereit sind, sich darauf einzulassen, kann Human Design eine faszinierende Methode sein, um das Familienleben harmonischer und erfüllter zu gestalten.

In einer Welt, die oft versucht, uns alle in die gleiche Schablone zu pressen, kann Human Design ein erfrischender Ansatz sein, um die Einzigartigkeit jedes Familienmitglieds zu schätzen und zu fördern. Ob es nun den Alltag verändert oder einfach nur eine interessante Perspektive bietet – es lohnt sich, einmal genauer hinzuschauen.



# STARKES FAMILIENFUNDAMENT.

## WIE SELBSTFÜRSORGE UND EMOTIONALES VERSTÄNDNIS DIE ELTERN-KIND-BEZIEHUNG STÄRKEN.

Eine gesunde und stärkende Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist das Fundament für ein erfülltes Familienleben. Die Basis dessen ist aber immer die eigene Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge. Erst wenn mein Tank gut gefüllt ist, kann ich mich gut und wohlwollend um andere kümmern.

Doch wie gelingt es, diese Verbindungen aufzubauen und zu erhalten – besonders in herausfordernden Momenten? Dieser Artikel zeigt, wie Eltern die Beziehung zu ihren Kindern vertiefen, Resilienz lernen und lehren und sich selbst dabei nicht vergessen.

### Selbstfreundlichkeit: Die Basis für gesunde Beziehungen

Eltern tragen oft die Last von Erwartungen und Perfektionismus, der in unserer Gesellschaft zunehmend präsent ist. Der Anspruch, immer alles richtig zumachen, erzeugt Druck – nicht nur für Eltern, sondern auch für die Kinder, die diesen Stress spüren. Selbstfreundlichkeit ist hier der Schlüssel. Eltern können lernen, sich selbst mitfühlend zu begegnen und Fehler als Lernmomente zu sehen. Niemand ist perfekt – diese Erkenntnis hilft, die innere Stimme zu beruhigen und eine freundlichere Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Um für andere da zu sein, müssen Eltern gut für sich selbst sorgen. Das bedeutet, die eigenen Bedürfnisse zu kennen, Pausen einzulegen und sich auch Unterstützung zu holen, wenn es nötig ist. Kinder lernen von ihren Eltern, wie Selbstfürsorge aussieht und entwickeln so ein gesundes Vorbild für ihr eigenes Leben.

Wichtig ist, dass Eltern Emotionen und Bedürfnisse ihren Kindern gegenüber klar ausdrücken. Kinder müssen wissen, dass sie nicht die Verantwortung für die Gefühle ihrer Eltern übernehmen müssen. Eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung bedeutet, dass Eltern klar benennen, wenn sie eine Krise haben, und deutlich machen: „ICH kümmere mich darum und habe keine Erwartung an dich.“ Viele Kinder neigen nämlich dazu, Lücken in ihren Eltern schließen zu wollen und übernehmen eine zu große Verantwortung.

### Von klein auf: Ich bin richtig, so wie ich bin!

Für Kinder ist es essenziell, zu lernen, dass sie in ihrer Einzigartigkeit willkommen sind. Doch allzu oft hören wir im Alltag Sätze wie: „So verhält man sich nicht! Heul nicht so rum! Hör doch mal auf so wütend zu sein!“ Solche Botschaften können Kinder verunsichern und sie von ihrem Selbstgefühl entfremden. Eltern haben die Chance, ihren Kindern zu zeigen: Alle Gefühle – ob Freude, Wut, Trauer oder Angst – sind willkommen. Dies gibt Kindern die Sicherheit, sich selbst anzunehmen, wie sie sind und Gefühle nicht zu unterdrücken, denn das funktioniert nicht. Weiterhin kann man Verständnis zeigen und den Kindern Werkzeuge an die Hand geben, wie sie mit Emotionen umgehen können. Oft fällt den Eltern das schwer, weil sie es von der vorherigen Generation nicht so mitbekommen haben.

Kinder lernen viel von ihren Eltern. Es ist also wertvoll Kindern zu zeigen, dass man selbst Emotionen hat und diese auch klar benennt: z.B. "ich merke, wie ich gerade wütend werde. Ich habe den ganzen Tag nicht auf meine Pausen geachtet und nur die Bedürfnisse anderer erfüllt. Ich brauche jetzt 10 Minuten meine Ruhe.“ Durch Ich-Botschaften weiß das Kind, dass es keine Schuld an den Gefühlen der Mama oder des Papas trägt. Es lernt weiterhin, Emotionen und Bedürfnisse zu benennen und Tools zu finden, mit diesen umzugehen.

### Kinder verstehen und anstrengendes Verhalten übersetzen:

Dies ist in der Theorie alles sehr logisch. Doch dann kommen sie, die Situationen, in welchen das Kind wütet und schreit, man selbst schlecht geschlafen hat und die Situation eskaliert. Eltern stehen oft vor Situationen, in denen das Verhalten ihrer Kinder fordernd oder unverständlich erscheint. Doch hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis. Ein Kind, das trotztschreit oder sich zurückzieht, drückt so z.B. aus, dass es Aufmerksamkeit, Sicherheit oder Verständnis braucht. Vielleicht hat es auch aufgrund des Alters und der Hirnreife noch gar nicht die notwendige Kompetenz. Mit Geduld und der Bereitschaft, das Verhalten zu „übersetzen“, können Eltern besser verstehen, was ihr Kind wirklich braucht. Dies erfordert Zeit, Empathie und die Fähigkeit, sich in die Welt des Kindes hineinzusetzen.

Kinder brauchen auch Grenzen – aber in einer Atmosphäre von Respekt und Zuwendung. Eine klare Kommunikation wie: „Ich sehe, dass du wütend bist, aber ich lasse nicht zu, dass du

mich schlägst!“, gibt Kindern Orientierung und ist besser als Strafen anzudrohen. Selbst tief zu Atmen, sich auf die Ebene des Kindes zu begeben, ruhig zu sprechen und als Anker zu fungieren, lässt die Situation oft positiver verlaufen, als Kritik oder schimpfen. Worte dringen in emotionsgeladenen Momenten sowieso nicht ein. Es ist hilfreicher, die Situation im Nachgang zu besprechen, wenn die Gemüter sich beruhigt haben.

Sollten Eltern selbst z.B. durch ihr inneres Kind\* getriggert werden und die Diskussion in einen Streit übergehen, ist es wichtig, dass alle Emotionen bei der jeweiligen Person bleiben und nicht dem Gegenüber übergestülpt werden. Auch wenn man mal nicht so reagiert hat, wie man das eigentlich wollte, ist ein liebevolles Wort für sich selbst wertvoll. Nobody is perfect! Auch aus Entschuldigungen seitens der Eltern können Kinder lernen.

### Pubertät: Auf Beziehung statt Kontrolle setzen.

In der Pubertät verändert sich die Dynamik zwischen Eltern und Kindern. Zu strenge Regeln und autoritäres Verhalten stoßen hier oft auf Widerstand. Stattdessen gewinnt die Beziehung an Bedeutung. Eltern sollten ihrem heranwachsenden Kind Raum geben, sich abzulösen, ohne dabei den Kontakt zu verlieren. Freundlichkeit, Geduld und das Vertrauen darauf, dass das Kind seinen Weg findet, sind hier entscheidend.

### Jeden Tag neu beginnen

Der Alltag als Eltern ist selten perfekt. Es gibt Tage, an denen nichts zu funktionieren scheint. Doch genau hier liegt die Chance: Jeder neue Tag bietet die Möglichkeit, zu reflektieren, Dinge anders zu machen, geduldiger zu sein und die Verbindung zu den Kindern zu stärken. Fehler sind keine Schwächen, sondern Teil des Lernprozesses – für Eltern und Kinder gleichermaßen.

Mit einer Haltung der Selbstfreundlichkeit, dem Mut zur Imperfektion und einem liebevollen Blick auf sich selbst und die Familie, können Eltern und Kinder wachsen – gemeinsam, jeden Tag ein bisschen mehr.

\*inneres Kind: Das „innere Kind“ ist ein Anteil in uns. Es steht für die Erfahrungen, Emotionen und Prägungen, die wir in unserer Kindheit gesammelt haben und die uns ein Leben lang begleiten. Es beeinflusst unbewusst unsere Reaktionen und Bedürfnisse – besonders in emotional herausfordernden Momenten – und gibt uns die Chance, alte Wunden zu heilen, wenn wir uns bewusst damit auseinandersetzen.



## BABY-KLEINKIND-WOCHEN

### Familienurlaub mit Baby und Kleinkind

- Rundum-Angebot für Babys & Kleinkinder
- Baby-Planschbereich
- Indoor- & Outdoor-Erlebniswelten
- Echtes Bauernhoferlebnis
- Reitstunden und Ponyreiten
- Kinderbetreuung ab 0 Jahren
- All-Inclusive Premium

ab  
**450,-€**

**Kostenloser Aufenthalt für Kinder  
unter 7 Jahren**

[www.schreinerhof.de](http://www.schreinerhof.de)

# Ostern

## SYMBOLE, TRADITIONEN UND BRÄUCHE



### Symbol: OSTERHASE

Der Osterhase bringt an Ostern die Eier - so ist es heute allgemein bekannt. Doch das war nicht immer der Fall. Die Eiersuche selbst war bereits im 16. Jahrhundert bekannt. Am Anfang brachte allerdings nicht der Osterhase die Eier. So waren es in Bayern Fuchs und Hahn, in der Schweiz kam der Storch, in Tirol legte die Osterhenne die Ostereier, und in Thüringen brachte sie sogar der Kuckuck.

#### EINE POPULÄRE VERSION DER OSTERHASEN-GESCHICHTE IST DIE DES MISSGLÜCKTEN OSTERBROTDES:

An Ostern wurde traditionell ein Osterbrot oder Osterkuchen in Form eines Lammes gebacken. Es wird erzählt, dass sich einmal das Gebäck im Ofen sehr stark verformte, so dass er hinterher einem Hasen mehr ähnelte als einem Lamm.

Außerdem hat sich vermutlich gerade ein Hase als eines der bedeutsamsten Ostermotive durchgesetzt, weil Hasen als Fruchtbarkeitssymbol gelten. Sie sind nicht nur die ersten Tiere, die im Frühjahr ihre Jungen bekommen, sondern Hasen produzieren auch oft und viel Nachwuchs.

### Symbol: HENNE & KÜCKEN

Aufgrund ihrer engen Verbindung zum Ei gehören auch Hennen und Küken zum Osterbrauchtum. Zudem findet sich auch in den Evangelien ein Bezug hierzu.

#### VERANSTALTUNG

AUF OSTERMÄRKTEN WIRD DER ÜBERFLUSS DES FRÜHLINGS MIT EINEM GROSSEN WARENANGEBOT FÜR DAS ANSTEHENDE FEST GEFEIERT.

IN DER REGION GIBT ES Z. B.

AM **05. UND 06. APRIL 2025** DEN OSTER-EIER-KÜNSTLERMARKT IN DER FREISINGER INNENSTADT

#### BRAUCH

### DAS Osterfeuer

#### DER OSTERBRAUCH DES OSTERFEUERS HAT SEINEN URSPRUNG IN DER KATHOLISCHEN OSTERLITURGIE.

Das Osterfeuer soll an die Auferstehung Christi erinnern und die christliche Osternachtfeier beinhaltet eine eigene Lichtfeier bereits seit dem 4. Jahrhundert.

Ab dem 8. Jahrhundert wird eine Feuerweihe erstmals vor der Kirche abgehalten. An diesem Feuer wird dann auch die Osterkerze entzündet.

Aber auch vorchristliche kultische Frühlingsfeuer sind in der Geschichte nachgewiesen. Diese hatten den Zweck nach dem kalten Winter im Frühling durch das Feuer die Sonne auf die Erde

herabzuziehen, um die Erde wieder zu wärmen und so ernten zu können. Seit dem 16. Jahrhundert sind die Osterfeuer als Volksbrauch bekannt. Dahinter steckt auch hier die Hoffnung eine positive Wirkung auf die Fruchtbarkeit der Erde zu bewirken.

Die schönste  
Osterdeko gibts hier

#### VERANSTALTUNG

OSTERFEUER GIBT ES IN VIELEN GEMEINDEN. SIE FINDEN MEIST IN DER OSTERNACHT STATT, ALSO ENTWEDER AM KARSAMSTAG NACH EINBRUCH DER DUNKELHEIT ODER AM OSTERSONNTAG VOR DER MORGENDÄMMERUNG.



Blumenhandwerk  
ANITA DÄHNE

FLORISTIK HOCHZEITEN TRAUER  
DEKORATION EVENTS BLUMEN-ABO

Bahnhofstr. 4  
85354 Freising  
Tel: 08161 / 38 25  
Fax: 08161 / 88 77 310

info@blumenhandwerk-freising.de  
www.blumenhandwerk-freising.de

## Tradition: OSTEREIER

Im vorchristlichen Heidentum wurde dem Osterei bereits eine große Rolle beigemessen. Weil das Hühnerei neues Leben birgt und erzeugt, galt es schon im alten Orient als Sinnbild für Fruchtbarkeit. Heute sind Ostereier Symbole für das ranghöchste Fest der Christenheit. Christliche Glaubensrichtungen vergleichen die harte Schale des Eis mit dem Grab Christi, aus dem schließlich durch die Auferstehung neues Leben entsteht. Weil das Verspeisen von Eiern während der Fastenzeit verboten war, spielte das Hühnerei auch als Lebensmittel eine große Rolle. Denn hartgekocht sorgten Eier am Ende der Fastenzeit für großen Genuss.

Das „Ostereier suchen“ ist noch nicht so alt und wird im 17. Jahrhundert das erste Mal in Deutschland schriftlich erwähnt. Wie die Ostereiersuche wirklich entstand, ist nicht geklärt.



## Tradition: OSTERRITT

Dieser Osterbrauch hat eine christliche Tradition. Hierbei geht es darum, die Botschaft über die Wiederauferstehung Christi zu verbreiten. Dabei werden Pferde und Reiter auch gesegnet.

### VERANSTALTUNG

SEIT VIELEN JAHREN IST DIE OSTEREIER-SUCHE AM WALDERLEBNISPFAD DAS BELIEBTE AUSFLUGSZIEL FÜR DIE GANZE FAMILIE. AUCH HEUER WOLLEN WIEDER VIELE BUNTE OSTEREIER HINTER WURZELSTÖCKEN, IN „ZWERGENHÖHLEN“ UND ANDEREN VERSTECKEN GEFUNDEN WERDEN.  
**OSTERMONTAG, 21.04. 14.00 - 16.00 UHR**

AUCH DIE FREISINGER ORCAS VERANSTALTEN WIEDER DIE BELIEBTE OSTEREISUCHE AM 19.04., TSV JAHN FREISING

### BRAUCH

## EIN BESONDERER HINGUCKER SIND IM ÖSTERLICHEN BAYERN DIE OSTERBRUNNEN.

Die mit Girlanden aus Tannenzweigen und bunt bemalten Eiern geschmückten Brunnen sind ein mehr als 100 Jahre alter Brauch und sollen zum Ausdruck bringen, wie lebensnotwendig Wasser ist. Am berühmtesten ist der mit mehr als 10.000 Eiern verzierte Osterbrunnen in Bieberbach im Landkreis Forchheim.

Seit 2024 wird auch der Springbrunnen im Amtsgerichtgarten Moosburg geschmückt. Für 2025 ist dies ebenfalls geplant.

### VERANSTALTUNG

REGENER OSTERRITT: JÄHRLICH AM **OSTERMONTAG** ZIEHEN HUNDERTE FESTLICH GESCHMÜCKTE RÖSSER UND REITER AUS DEM GESAMTEN BAYERISCHEN WALD HINTER DEM KREUZTRÄGER HER DURCH REGEN. DIESER FLURUMRITT WIRD BEREITS SEIT ÜBER 60 JAHREN ORGANISIERT.

# Tipp! EIGENWOHNRAUMFÖRDERUNG IM FREISTAAT BAYERN

## Befristet zinsverbilligten Darlehen und Zuschüssen für den Traum vom Eigenheim.

Die Förderung beim Kauf oder Bau einer selbstgenutzten Immobilie erfolgt durch befristet zinsverbilligte Darlehen sowie Zuschüsse. Im Bayerischen Wohnungsbauprogramm erhalten Haushalte mit Kindern einen einmaligen Zuschuss je Kind in Höhe von **7.500 Euro**. Beim Kauf einer gebrauchten Immobilie (Zweiterwerb) ist sogar ein **ergänzender Zuschuss** möglich.

Gefördert werden Haushalte, die bestimmte Einkommensgrenzen einhalten. So ist zum Beispiel eine Familie mit zwei Kindern und einem Jahresbruttoeinkommen von maximal 109.800 EUR grundsätzlich förderfähig.

Mit unserem Förderlotsen Eigenheimfinanzierung finden Sie schnell heraus, ob Sie förderberechtigt sind: [www.bayernlabo.de](http://www.bayernlabo.de) (Eigenwohnraum/Förderprogramme Eigenheimfinanzierung).

**Das Darlehen für die Eigenheimfinanzierung ist noch vor Baubeginn oder Kaufvertragsabschluss bei der örtlich zuständigen Bewilligungsstelle**

(Landratsamt oder das jeweils zuständige Referat bei kreisfreien Städten), des zukünftigen Wohnorts zu beantragen.

Die Bewilligungsstellen überprüfen jeden Förderantrag individuell und entscheiden eigenverantwortlich darüber, ob dem Antrag stattgegeben wird.

## ÜBER DIE BAYERNLABO

Die BayernLabo ist die Förder- und Kommunalbank des Freistaates Bayern und gehört zum BayernLB-Konzern. Das Institut ist traditionell als Organ der staatlichen Wohnungspolitik für die Wohnraumförderung im Freistaat Bayern zuständig und seit dem Jahr 2008 Kommunalbank für die bayerischen Kommunen sowie Zweck- und Schulverbände.

BayernLabo  
Brienner Straße 16  
80333 München  
[info@bayernlabo.de](mailto:info@bayernlabo.de)  
[www.bayernlabo.de](http://www.bayernlabo.de)



## Förderprogramme für Ihr Eigenheim!

Mehr Infos unter [bayernlabo.de](http://bayernlabo.de)

HEIMAT  
FÖRDERER



Bayern Labo

# GESTALTUNGSELEMENTE IM GARTEN



Der Traumgarten ist ein buntes Zusammenspiel verschiedenster Gestaltungselemente. Die Basis bilden Pflanzen. Darüber hinaus gibt es aber noch viele weitere Materialien, die wunderbar mit der grünen Umgebung harmonieren und das Gesamtbild abrunden.



## —> ELEMENT: STEIN

Steine sind ein facettenreiches Material, das in der Gartengestaltung vielfältig zum Einsatz kommt. Steine strukturieren den Garten und fügen sich harmonisch in das Gesamtkonzept ein. Durch verschiedene Gesteinsarten, Formen, Strukturen, Farben und Verarbeitungstechniken ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten den jeweiligen Gartenstil zu unterstreichen. Mit Steinen unterschiedlicher Arten lassen sich Mauern, Wege, Terrassen und vieles mehr kreieren.

Vor allem bilden Steine im Garten einen schönen Kontrast zum Grün von Pflanzen, Gräsern oder farbenfrohen Stauden. Durch die Gartengestaltung mit Steinen lassen sich einzelne Bereiche gekonnt miteinander verbinden oder auch voneinander abgrenzen, um eigene Gartenräume entstehen zu lassen. Dabei lässt sich das massive Material ganz natürlich mit anderen Gestaltungselementen wie Wasser oder Holz zu einem stimmigen Gesamtbild kombinieren.

NEBEN DEM EINSATZ ALS BODENBELAG BIETET NATURSTEIN ZAHLREICHE ANDERE MÖGLICHKEITEN ZUR GARTENGESTALTUNG. HIER EIN PAAR BEISPIELE:

- » Natursteinblöcke zur Hanggestaltung und -abstützung
- » Steingarten
- » Natursteinmauer
- » Felsbrocken als Dekorationselemente
- » Teichbegrenzung
- » Wege
- » Treppen
- » Feuerplatz o. gemauerter Steinofen
- » Beet oder Pooleinfassung
- » Quellstein

## —> ELEMENT: PFLANZEN

Stauden, Gräser, Rasen, Bäume und Sträucher bilden das Herzstück eines Gartens. Sie geben Struktur und zonieren verschiedene Nutzungsbereiche. Zudem sind Pflanzen mit ihrem vielfältigen Grün und den Farbakzenten tonangebend bei jeder Gartengestaltung. Die Pflanzenauswahl ist deshalb ein wichtiger Baustein bei der Entwicklung eines Gartenkonzeptes.

**Im Vordergrund sollten dabei auch Aspekte wie Pflegeaufwand und klimatische Rahmenbedingungen stehen.**

WOW



## —> ELEMENT: WASSER

Seit jeher verleihen Wasserspiele Gärten und Parks das besondere Extra. Sie bilden Blickpunkte und Blickachsen und schaffen durch ihr leises Plätschern eine akustische Komponente, die zum Verweilen einlädt. Den Gestaltungsmöglichkeiten sind hier quasi keine Grenzen gesetzt. Von naturnahen Gartenteichen mit künstlich angelegten Bachläufen und Kaskaden über sprudelnde Quell- und Brunnensteine in jeglicher Form bis hin zu Wasserbecken und Wandbrunnen finden sich für Gärten jeder Größe tolle Möglichkeiten.

Heutzutage sollte man beim Einsatz von Wasser im Garten natürlich sowohl ökologische als auch ökonomische Aspekte beachten. Trinkwasser ist ein rares Gut, weshalb jeder Liter überdacht werden soll, der aus dem Hahn in den Garten gegossen wird. Daher bieten sich in Niederungen wie dem Isartal z.B. Grundwasserbrunnen an. In Wohngebieten, die nicht ans Grundwasser reichen, sind Tonnen zum Sammeln des Regenwassers eine sinnvolle Anschaffung.

Traum vieler Eigenheimbesitzer ist der eigene Pool im Garten. Ganz privat baden und relaxen, das ist voll im Trend und mit dem nötigen Budget auch in kleinen Gärten realisierbar. Die naturnahe Version eines Pools ist der Badeteich. Die tieferen Zonen eignen sich hervorragend zum Baden, die Pflanzen in den flachen Randbereichen reinigen und beleben das Wasser ganz ohne Chemie und die spezielle Flora und Fauna in Wassernähe begeistern, selbst wenn die Temperaturen mal nicht zum Baden einladen.

### TIPP FÜR BALKONIEN:

Eine Wasserschale die man am Geländer befestigt dient Vögeln als Tränke und Waschplatz. So hat man die Möglichkeit manch seltenen Zaungast ganz aus der Nähe zu beobachten.



## —> ELEMENT: HOLZ

Holz in gesägter oder gehobelter Form wird im Außenbereich vielseitig eingesetzt, von den Möbeln über Zaun und Sichtschutz, Pergolen und Carports bis hin zu Treppen und Stegen. Das Naturmaterial unterstreicht je nach Nutzung die unterschiedlichsten Gestaltungsstile.

Bei der Gartengestaltung kann aber auch Holz in seiner natürlichen Form eingebunden werden. Tolle Möglichkeiten zur Deko bieten zum Beispiel hohle Holzstämmen, Baumscheiben oder Schwemmholz. Abgeschnittene Äste kann man wunderbar zu Wuchshilfen und Rankgittern verarbeiten. Daneben lassen sich mit Hackschnitzeln oder Rindenmulch Beete sinnvoll gegen Unkraut und Austrocknung abdecken.

# GARTENSTILE - EINFACH UMGESETZT



MODERN

**Anlage:** Flachig und schlicht bepflanzt. Pflanzen werden gezielt einzeln oder großflächig von jeweils einer Sorte gruppiert. Viel Grün und Blattschmuck, wenig Blüten.

**Gestaltungselemente:** Betonwände, große Steinplatten als Wege, Gräser oder Bambus entlang der Wände pflanzen

**Pflanzen:** Gräser, Solitärer Bäume, kunstvoll zugeschnittene Nadelbäume

**Deko:** Pflanzgefäße oder Wandelemente aus Cortenstahl, kaum Dekoration

**Highlight:** Pool, Feuerstelle



KLASSISCH

**Anlage:** Rasenflächen, Beete und gepflasterte Flächen sind klar voneinander abgetrennt, dazwischen Wege. Möglich ist auch ein rund angelegter Garten.

**Gestaltungselemente:** Überdachte Wege, niedrige Buchshecken als Trennelemente, Pavillon

**Pflanzen:** Rosen, Buchs, Efeu

**Deko:** opulente Pflanzgefäße aus Stein, verschnörkelte Metallbank

**Highlight:** Wasserspiel, Statue, Säulen  
Lavendel, Rosmarin, Oleander, Zypressen



**design.s**

schreinerei  
innenarchitektur  
wohnstudio

www.design-s.de @  
Margarete-Reichl-Str. 5  
85354 Freising - Pulling

## GRÜN MIT PERSÖNLICHKEIT.

FREISINGER  
**GARTENSCHMIEDE**  
GÄRTEN MIT CHARAKTER

### DIE KREATIVEN KÖPFE HINTER FREISINGS SCHÖNSTEN FAMILIENGÄRTEN

Für Familien ist ein Garten oft mehr als nur ein Stück Land – er ist Spielplatz, Erholungsraum und Naturerlebnis zugleich. In Freising haben sich zwei leidenschaftliche Gärtner, Bastian Rohrhuber und Marco Holmer, zusammengeslossen, um Familien bei der Gestaltung und Pflege ihrer grünen Oasen zu unterstützen: die Gartenschmiede.

Die beiden sind selbst Papas und kennen daher die Bedürfnisse von kleinen und großen Gartennutzern genau. Ihr Ziel ist es, Gärten zu schaffen, die funktional, ästhetisch und familienfreundlich sind – ob sichere Spielbereiche, gemütliche Sitzcken oder naturnahe Pflanzungen.

Marco Holmer wechselte vom Informatiker zum Staudengärtner und erlangte den Meistertitel im Garten- und Landschaftsbau. Bastian Rohr-

huber startete im Eventmanagement und studierte dann Landschaftsbau in Weihenstephan. Seit über einem Jahrzehnt planen, bauen und pflegen sie gemeinsam hochwertige Privatgärten in Freising und den umliegenden Regionen.

Die Philosophie der Gartenschmiede: Familien vom ersten Entwurf bis zur Umsetzung und Pflege ihres Traumgartens im engen Austausch zu begleiten, um Orte zu schaffen, die Mensch, Natur und Tier gleichermaßen bereichern.



### 4 FRAGEN AN: BASTIAN UND MARCO

#### VON DER FREISINGER GARTENSCHMIEDE:

**FSM:** Als Papas und Gärtner: Welche Gemeinsamkeiten gibt es zwischen dem Großziehen von Kindern und Pflanzen?

„Kinder und Pflanzen sind perfekt in sich. Eingriffe sind nur nötig, wenn andere beeinträchtigt werden oder Selbstschädigung droht. So viel Freiheit wie möglich, so wenig Eingriff wie nötig – das gilt auch für meine Gartengestaltung.“

**FSM:** Wenn ihr einen perfekten Familiengarten in drei Worten beschreiben müsstet, welche wären das?

Marco Holmer: „Vielfalt, Freude, Verbundenheit“

Bastian Rohrhuber: „Abenteuer, Geselligkeit, Geborgenheit“

**FSM:** Hat eure eigene Rolle als Väter eure Herangehensweise an familienfreundliche Gärten geprägt?

„Klar! Seit dem eigenem Kind ist mir der Zugang zu Kundenkindern viel einfacher gefallen. Und natürlich sind im Hinterkopf immer das Wohlergehen, Komfort und die Sicherheit v.a. der kleinen Bewohner ein unverzichtbarer Bestandteil der Planungsgedanken.“

**FSM:** Welcher Moment im Ablauf eines Gartenbauprojektes ist euer Lieblingsmoment und warum?

„Der schönste Moment ist, wenn der Funke überspringt und Kunden begeistert sind – sei es im Vorgespräch, während des Baus oder Jahre später bei der Rückkehr zu einem Projekt. Die Freude und Dankbarkeit der Kunden lieben wir an unserem Job.“

# LAMPENSCHIRM

in buntem Trenddesign.



Tipp

MOMENTAN SIND LAMPENFÜSSE IN ORGANISCHEN FORMEN BESONDERS MODERN. DIESE KÖNNT IHR AUS PAPPMACHÉ ODER TON GANZ EINFACH SELBST HERSTELLEN. ALTERNATIV GIBT ES SIE IN VIELEN STORES ZU KAUFEN.

## Material!

- » LAMPENROHLING 20cm hoch, Durchmesser 30cm
- » WOLLE IN SIEBEN FARBEN [auch Reste geeignet]
- » LAMPENSTÄNDER: Stehlampe oder Tischlampe, Design nach Wunsch



- 1 Teilt die Wollfarben in 4x Hauptfarbe, 3x Streifenfarbe ein. Jede Hauptfarbe wird zweimal, gegenüberliegend angeordnet, gewickelt. Also acht Farbflächen mit jeweils unterschiedlichen Streifen. **Ich habe folgende Farbkombi gewählt:** Hauptfarbe dunkelgrau mit grünen Streifen und mit kupferbraunen Streifen, links daneben Hauptfarbe flieder mit grünen und mit kupferbraunen Streifen, daneben Hauptfarbe olivgrün mit gelben Streifen und daneben sandfarben mit fliederfarbenen Streifen.
- 2 Den ersten Faden um den Rohling wickeln und im Inneren des Schirms verknoten. Bei einem Farbwechsel den Faden mittig auf der Innenseite des Schirms abschneiden und direkt den neuen Faden an der Schnittstelle verknoten.
- 3 Ganz am Ende, sobald der gesamte Schirm umwickelt ist, den ersten Faden mit dem letzten verknoten. Dafür die erste Schlaufe noch einmal aufschneiden und neu mit der letzten Wollschnur verbinden.
- 4 Zuletzt im Inneren des Lampenschirms die Fadenenden an den Knoten auf ca. 2 cm kürzen und die Fäden unter die gewickelte Oberfläche schieben.
- 5 Nun könnt ihr euren neuen Lampenschirm auf dem ausgesuchten Lampenständer festschrauben.

# ZWISCHEN MÜDIGKEIT UND MYTHEN:

## WAS WIRKLICH HINTER BABY- SCHLAFPROBLEMEN STECKT

Schlafmangel ist eine der größten Herausforderungen junger Eltern in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder, wird jedoch selten offen besprochen. Viele glauben, sie würden etwas falsch machen oder müssten den Schlafentzug einfach hinnehmen. Doch in ehrlichen Gesprächen mit anderen Eltern wird schnell klar: In Wahrheit kämpfen zahlreiche Familien um jedes Schläfchen und stoßen dabei an ihre Grenzen. In Parks sieht man erschöpfte Eltern mit Augenringen, die ihre Kinder im Schlaf wiegen, und beim Einkaufen schauen sie nervös den Kinderwagen. Schlaf wird zur ständigen Belastung, mit vielen Gedanken um Nickerchen und sorgenvollen Nächten.

Der Markt hat auf das Problem reagiert: Einschlafhilfen wie Federwiegen, White-Noise Geräte oder Kinderwagen-Schaukler boomen.

Gleichzeitig stehen Eltern im Spannungsfeld zwischen traditioneller und moderner Erziehung. Aussagen wie „Lass es schreien, es schläft schon irgendwann“ stehen bedürfnisorientierten Erziehungsmethoden gegenüber.



**Claudia Hond** ist Zweifach-Mama, wohnhaft in München, ausgebildeter Schlafcoach für Babys und Kleinkinder und Gründerin von Sleepy Lion Schlafcoaching

## BABYS SCHLAFEN ANDERS ALS ERWACHSENE

Wenn wir den Schlaf von Babys und Kleinkindern besser verstehen, wird deutlich, dass er sich stark vom Erwachsenenschlaf unterscheidet und ihr Verhalten keine Manipulation ist, sondern natürlichen Mechanismen folgt. Allein das Wissen darum, kann sehr entlastend sein. Babys verbringen einen großen Teil ihres Schlafs im Leichtschlaf und wachen daher häufiger auf. Dieser hohe Leichtschlafanteil dient als Schutzmechanismus gegen plötzlichen Kindstod, fördert das Gehirnwachstum und hilft, Reize zu verarbeiten. Durch ihr schnelles Wachstum und den kleinen Magen brauchen sie zudem regelmäßige Nahrung in der Nacht.

Es ist also vollkommen normal, dass Babys keine „guten Schläfer“ sind; ein Baby, das viele Stunden am Stück schläft, ist die Ausnahme, da sie biologisch nicht dafür ausgelegt sind. Im ersten Lebensjahr verändert sich die Schlafarchitektur jedoch enorm. In den ersten vier Lebensmonaten ist der Schlaf unvorhersehbar, weil Neugeborene keinen stabilen Tag-Nacht-Rhythmus haben, kein eigenes Melatonin produzieren und nicht in festen Zyklen schlafen. Daher können Babys stundenlang wach sein, fast den ganzen Tag schlafen oder nur kurz schlummern – all das ist normal.

Ab der 16. bis 18. Lebenswoche entwickelt sich ein stabilerer Rhythmus. Die Schlafstunden verlagern sich zunehmend in die Nacht, und der Schlaf wird zyklisch. Alle Menschen durchlaufen dann Tief- und Leichtschlafphasen und wachen nach

jedem Zyklus kurz auf, um zu überprüfen, ob es sicher ist, weiterzuschlafen. Dieser „Sicherheitscheck“ ist ein evolutionäres Erbe. Auch Erwachsene wachen nachts auf, bemerken es aber meist nicht.

Bei einem vier Monate alten Baby dauert ein Schlafzyklus etwa 20 bis 30 Minuten, bei einem einjährigen Kind etwa 60 Minuten. Deshalb wachen Kinder nachts häufiger auf und oft schaffen sie es nicht, allein weiterzuschlafen. Nur wenige Babys können in einem frühen Alter viele Schlafzyklen selbstständig verbinden; die meisten benötigen Unterstützung.

## HÄUFIGES AUFWACHEN: DIE ROLLE DER EINSCHLAFHILFEN

Diese Unterstützung zeigt sich in Ein- und Weiter-schlafhilfen wie Stillen, der Flasche, Tragen oder Kuschneln. Dabei können Schlafassoziationen entstehen, bei denen das Kind bestimmte Hilfen so stark mit dem Einschlafen verknüpft, dass es sie nachts - nach einem abgeschlossenen Schlafzyklus - benötigt, um wieder einzuschlafen.

Sollte das Kind ohne bestimmte Hilfen nicht weiterrufen können und dies zu einer Belastung für die Eltern werden, gibt es sanfte, bedürfnisorientierte Methoden, um die Einschlafsituation zu flexibilisieren. Ziel ist es, dass das Kind altersgerecht die Fähigkeit entwickelt, nach einem Schlafzyklus von selbst wieder in den Nächsten zu finden.

## DIE BEDEUTUNG EINER STRUKTURIERTEN TAGESROUTINE

Ein entscheidender Faktor für erholsamen Schlaf ist der richtige Schlafenszeitpunkt: Ist das Kind nicht müde genug, ist der Schlafdruck zu gering, was dazu führt, dass es schnell wieder aufwacht. Wird der Zeitpunkt zu spät gewählt, produziert das Kind vermehrt ein Stresshormon, das das Ein- und Durchschlafen erschwert. Schon eine Anpassung von 15 bis 20 Minuten kann einen großen Unterschied machen.

Alter in Monaten	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	24	30
ERSTE Wachphase	1:20	1:30	2:00	2:15	2:15	2:30	2:30	2:30	2:30	2:30 - 3:00	4:00 - 4:30	4:30 - 5:00	5:00 - 6:00	6:00
REGULÄRE Wachphase	1:30	2:00	2:30	2:30	2:30	2:45	3:00	3:00	3:00	3:30 - 4:00	4:30	4:30	-	-
LETZTE Wachphase	1:45	2:15	2:30	2:45	3:00	3:00	3:30	4:00	4:00	4:00 - 4:30	4:30 - 5:00	5:00	5:00 - 6:00	5:00 - 6:00

## DIE ABENDROUTINE: EIN ENTSPANNTER ÜBERGANG IN DEN SCHLAF

Die Einschlafhilfen und Tagesstruktur werden durch eine starke Abend- und Schlafroutine ergänzt, die für Nachtschlaf und Tagschläfchen wichtig ist. Babys und Kinder benötigen Vorhersehbarkeit; eine ruhige Abendroutine erfüllt dieses Bedürfnis und erleichtert den Übergang zur Nachtruhe. Diese Routine verändert sich im Laufe der ersten Lebensjahre: Bei kleinen Babys genügt eine kurze Routine mit z.B. einer Spieluhr. Ältere Kinder können Bücher nutzen oder helfen den Schlafensort vorzubereiten. Ist das Kind in der Autonomiephase, sollten es möglichst viele Entscheidungen treffen dürfen, wie z.B. bei der Wahl des Schlafanzugs. Wichtig ist, dass die Abendroutine nicht zu lang, leicht umsetzbar, altersgerecht und kontinuierlich ist, damit sie sich als Routine etabliert.

Fällt es Eltern schwer, den idealen Zeitpunkt zu erkennen, kann es hilfreich sein, „altersentsprechenden Wachphasen“ zu beachten. Diese Daten bieten eine gute Orientierung für die ideale Schlafenszeit, wobei es wichtig bleibt, individuell auf das Schlafbedürfnis des Kindes einzugehen.

## SCHLAFVERBESSERUNG: KLEINE ÄNDERUNGEN, GROSSE WIRKUNG

Schlaf bleibt eine Herausforderung für Eltern, besonders im ersten Lebensjahr. Mit der richtigen Tagesstruktur, passenden Einschlafhilfen, einem optimalen Schlafenszeitpunkt und einer stimmigen Schlafroutine können die besten Rahmenbedingungen geschaffen werden.

Ein Schlafcoaching kann Eltern helfen, die Schlafsituation ihrer Kinder bedürfnisorientiert zu verbessern. Der Schlafcoach analysiert die Schlafroutine, identifiziert Herausforderungen und entwickelt einen maßgeschneiderten Plan zur schrittweisen Anpassung in kleinen, liebevollen Schritten für optimale Rahmenbedingungen.

## DIE SCHÖNSTEN EINSCHLAFRITUALE.

### EIN TAGESABSCHLUSS MIT GEBORGENHEIT FÜR KLEIN UND GROSS.

Einschlafrituale sind kleine Inseln der Ruhe im hektischen Alltag. Sie geben Kindern Sicherheit und helfen ihnen, den Übergang vom Tag zur Nacht sanft zu gestalten. Für Eltern sind diese Rituale wertvolle Gelegenheiten, zum Abschluss des Tages noch einmal bewusst mit ihren Kindern in Kontakt zu gehen. Und so bleiben diese Rituale oft noch lange in Erinnerung – als die schönsten Momente der Kindheit, die Geborgenheit und Liebe in sich tragen. Wir haben vier wunderschöne Ideen für euch gesammelt:

#### DAS STERNENHIMMEL UND TASCHELAMPEN-RITUAL.

Ein selbstgemachter Sternenhimmel aus Leuchtsternen, der an die Zimmerdecke geklebt wird, kann ein wundervoller Abschluss des Tages sein. Gemeinsam die Sterne mit einer Taschenlampe anleuchten und dann in die Dunkelheit der Nacht blicken, schafft eine magische Atmosphäre. Die Vorstellung, unter einem leuchtenden Himmelszelt zu schlafen, lässt die Fantasie blühen und beruhigt das Gemüt. Mit etwas größeren Kindern kann man auch einen Wunsch für den nächsten Tag oder die nähere Zukunft zu den Sternen schicken. Das gibt dem Kind das Gefühl, dass seine Träume und Wünsche wichtig sind und gehört werden. Es fördert die Vorstellungskraft und lässt das Kind mit positiven Gedanken einschlafen.

#### EIN BESTIMMTER SATZ ZUM EINSCHLAFEN.

Egal ob und welcher Religion ihr angehört, Gebete oder Sprüche können ein wunderschöner Einschlafbegleiter sein. z.B:

Ich glaube an Wunder.  
und ich glaube daran,  
dass alles immer wieder gut  
und sogar ausgesprochen schön werden kann.  
Das Leben hält Gutes für mich bereit.

Nach ein paar Tagen werden die Kinder von alleine mitsprechen und euch erinnern, wenn ihr euren Satz mal wieder vergessen habt.

#### DIE FANTASIEREISE.

Fantasiereisen sind sehr vielseitig. Sie können die Kinder eine andere Identität annehmen lassen, sich an einen anderen Ort träumen lassen oder beim Loslassen und Entspannen helfen. Sie sollen sogar im Gehirn neue Vernetzungen entstehen lassen können. Fantasiereisen beinhalten drei Phasen: die Einleitung zur Entspannung, der Hauptteil und eine Rückorientierung. Versuche möglichst alle Sinne anzusprechen (z.B. du bist am Strand, auf deiner Haut spürst du die wärmende Sonne, es riecht nach Salz, du hörst das sanfte Meeresrauschen etc.) Du kannst dir mit etwas Übung selbst Fantasiereisen ausdenken, oder auf Inspiration durch Bücher oder YouTube zurückgreifen.

#### DER LICHTERKREIS.

Kinder kennen und lieben den Morgenkreis aus dem Kindergarten? Warum also nicht mal einen Abendkreis in kleinerer Runde machen? Ein möglicher Ablauf könnte so aussehen: nachdem sich alle die Schlafanzüge angezogen und die Zähne geputzt haben, trifft man sich, z.B. im Kinderzimmer, zündet ein LED-Teelicht an und legt ein Kartenset mit positiven Affirmationen für Kinder darum. Jedes Familienmitglied darf sagen, was der schönste Moment des Tages war und eine Karte ziehen. Man beschreibt was man darauf sieht und wiederholt die Affirmation (z.B. ich bin geliebt). Das lehrt Dankbarkeit, Verbindung und lässt alle mit einem warmen Gefühl einschlafen.

Jede Familie darf ihren eigenen Weg gehen, um gemeinsam den Abschluss des Tages zu zelebrieren. Wichtig ist dabei, dass man sich nicht selbst unter Druck setzt, sollte es mal einen Tag oder eine Zeit nicht klappen. Trotzdem kann ein Ritual auch in trubeligen Zeiten ein schöner Anker der Ruhe sein.

**Stephanie Geisenhofer**  
Trainerin für Achtsamkeit und Meditation  
Trainerin für Kinderentspannung und Stressbewältigung

# ERSTE-HILFE BEI KINDERN.

## Wie sie sich zu der von Erwachsenen unterscheidet und warum ein spezieller Kurs ratsam ist.

Viele von uns haben den letzten Erste-Hilfe-Kurs im Zuge des Führerscheins absolviert. Diese Grundlagen sind sehr wichtig, allerdings geraten sie schnell in Vergessenheit oder ändern sich im Laufe der Zeit, sodass eine regelmäßige Auffrischung sinnvoll ist. Erste-Hilfe unterscheidet sich von Kindern zu Erwachsenen deutlich in Themen und Vorgehensweisen, weshalb ein spezieller Kurs für Eltern, Betreuungspersonal, aber auch Großeltern essenziell ist, um der Verantwortung im Umgang mit Kindern gerecht zu werden:

### GRUNDLEGENDES VERHALTEN IM NOTFALL

In einer Notfallsituation ist ruhiges und besonnenes Handeln entscheidend. Besonders bei Kindern, folgenden fünf Verhaltensregeln kann jede/r leisten, auch ohne umfassendes Wissen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen.

**Eigenschutz:** man darf sich selbst nicht in Gefahr bringen

**Frühzeitiger Notruf:** Wenn man unsicher ist, sollte man nicht zögern, die 112 zu wählen.

**Prüfen der Vitalfunktionen:** ist das Kind bei Bewusstsein und die Atmung vorhanden? Diese Informationen sind wichtig, um selbst Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreifen zu können, oder um sie entsprechend weitergeben zu können.

**Zuwendung und Betreuung:** Kinder benötigen in einer Notsituation emotionalen Beistand. Ruhe ausstrahlen, Trost spenden und da sein ist essenziell für das Allgemeinbefinden.

**Wärmeerhalt:** vor allem Kinder kühlen in Folge von Verletzungen besonders schnell aus. Körperrnähe, eine Decke oder Kleidung hilft, den Körper warmzuhalten.

### DIE UNTERSCHIEDE BEI LEBENSRETTENDEN SOFORTMASSNAHMEN

Die Seitenlage erfordert bei Erwachsenen und Kindern unterschiedliche Handlungen, da die Anatomie von einem Säugling oder Kleinkind die klassische Position nicht zulässt. Auch bei der Reanimation gibt es große Unterschiede. Grund hierfür ist, dass der Auslöser oft ein anderer ist. So stehen bei Erwachsenen meist kardiale Ursachen im Vordergrund, während bei Kindern häufig Atemproblematiken, wie Verschlucken, allergische Reaktionen oder plötzlicher Kindstod, für den Herz-Kreislauf-Stillstand sorgen.

### HÄUFIGE NOTFALLSITUATIONEN BEI KINDERN

Kinder können vielfältigen Notfallsituationen ausgeliefert sein. Hier die häufigsten:

#### Verschlucken

Kleinkinder erkunden ihre Welt mit dem Mund, weshalb das Risiko des Verschluckens hoch ist. Gefährlich können unter anderem kleine Spielzeuge und Lebensmittel sein. Wichtig sind hier Präventionsmaßnahmen und Regeln beim Essen, wie z.B. durch die richtige Essenszubereitung das Risiko minimieren und Verhaltensweisen, wie z.B. nur im Sitzen Essen. In den Erste-Hilfe-Maßnahmen unterscheidet man zwischen Kindern unter und über einem Jahr.

#### Ertrinken / beinahe Ertrinken

Kinder sind besonders gefährdet, da bereits geringe Wassertiefen von wenigen Zentimetern ausreichen, um sie in Lebensgefahr zu bringen. Zudem ertrinken Kinder oft leise, ohne zu schreien oder um sich zu schlagen. Prävention, wie nie unbeaufsichtigt in Wassernähe zu spielen, ist essenziell.

#### Verbrennungen und Verbrühungen

Heiße Getränke, Wasserdampf, herunterhängende Kabel von Haushaltsgeräten (z.B. Wasserkocher) oder Griffe von heißem Kochgeschirr auf dem Herd stellen für Kinder eine Gefahr dar, Verbrühungen oder Verbrennungen zu erleiden. Kleinflächige Wunden können unter lauwarmem Wasser gekühlt werden, um die Schmerzen zu lindern. Bei großflächigen Verletzungen, die einen großen Anteil der Körperfläche ausmachen, sollte auf eine Kühlung verzichtet werden, da Kinder schnell auskühlen können. Hier empfiehlt es sich, die Wunde abzudecken und ins Krankenhaus zu fahren, oder den Notruf zu wählen.

#### Vergiftungen

Kinder können in Kontakt mit gefährlichen Substanzen wie Reinigungsmitteln, Medikamenten, Tabak, oder giftigen Pflanzen kommen. Präventiv sollten diese Gefahrenquellen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Im Falle eines Kontaktes kann das Giftinformationszentrum unter der Nummer 089-19240 zur weiteren Vorgehensweise beraten. Wichtig für den Anruf sind Informationen wie: Wer hat sich vergiftet (Alter und Gewicht des Kindes)? Was wur-

### ERSTE-HILFE-KURSE AM KIND

IN FREISING UND UMGEBUNG

Erlerne die Erste Hilfe am Kind in entspannter Atmosphäre bei dir Zuhause!



Gianna Kollmannsberger

Gesundheits- und Kinderkranknenpflegerin  
und Erste-Hilfe-Ausbilderin

FÜHLE DICH IM NOTFALL  
SICHER !

Für Eltern, Omas, Opas,  
Geschwister und sonstige  
Interessierte

SCAN ME



[www.helpyourkid.de](http://www.helpyourkid.de)

de eingenommen? Wie viel davon? Wann? Wie geht es dem Kind und welche Maßnahmen wurden bereits ergriffen? Die Hotline ist keine Notrufnummer. Sollte also ein akuter Notfall bestehen, bitte zusätzlich die 112 anrufen. Die Nummern sind auch auf der letzten Seite der Freisinger Mama zu finden.

### FAZIT

Erste Hilfe bei Kindern erfordert spezielle Kenntnisse und Handlungsabläufe, die sich von denen bei Erwachsenen unterscheiden. Um im Ernstfall besonnen handeln zu können, ist es wichtig, regelmäßig an einem speziell auf Kinder ausgerichteten Erste-Hilfe-Kurs teilzunehmen. Im Idealfall wird das Wissen spätestens alle zwei Jahre aufgefrischt.

Grundsätzlich gilt: Ein Online-Kurs ist besser als gar kein Kurs, aber ein Kurs in Präsenz bietet viele Vorteile: So kann hier z.B. geübt und individuelle Fragen gestellt werden, die Kombination aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen und Prävention schützt nicht nur die Kinder, sondern gibt auch den Erwachsenen die Sicherheit, im Notfall richtig zu handeln.



# NEUE Leistungen ab 01.01.2025

## Ihre €Extras auf einen Blick



Sparen Sie jetzt bis zu 4.515 Euro bei der größten Krankenkasse in Bayern. Über 4,6 Millionen Kunden vertrauen uns bereits an rund 200 Standorten.

Cashback-Tarife	Vorteil im Wert*
AOK Premium	bis zu 500 €
AOK-€extra	bis zu 150 €
Bonusprogramm	bis zu 190 €

Extra-Leistungen	Vorteil im Wert*
Professionelle Zahnreinigung* – neu seit 2025	bis zu 100 €
Reiseschutzimpfungen*	100 %
Vorsorgeangebote (z. B. Krebsvorsorge, Sportmedizinische Untersuchung)*	bis zu 375 €
Homöopathische Arzneimittel und Osteopathie (Alternative Medizin)* – neu seit 2025	bis zu 400 €
Gesundheitskurse und Onlineprogramme	bis zu 300 €
Künstliche Befruchtung*	bis zu 2.500 €

\* kumulierte Maximalbeträge

## Jetzt wechseln und profitieren!



Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Anzeige

### FEELLOVESHINE Emotionale & Körperliche Balance

Ich bin Carina und komme aus dem Landkreis Eching, bin Mama einer Tochter, holistischer Life Coach und unabhängige Wellnessbotschafterin für doTERRA. Alles, was ich mache, mache ich mit absoluter Leidenschaft, da ich es liebe Frauen und Mamas zu unterstützen wieder in Einklang mit Körper, Geist & Seele zu kommen.

Fühlst du dich als Mama oft überfordert, ausgelaugt, erschöpft und gestresst und

würdest am liebsten einfach mal durchatmen – aber du kannst nicht einfach „Pause“ drücken. Sei dir gesagt, Du bist nicht allein! Ich kann dir helfen mit gezielten Übungen und Tools wieder mehr Leichtigkeit & Gelassenheit in dein Leben zu kriegen. Denn, geht es dir gut, geht es allen gut!

Hier spielen die ätherischen Öle von doTERRA eine wesentliche Rolle: Für dich, liebe Mama als Wegbegleiter, für viele Lebensthemen. Sie steigern dein Wohlbefinden und geben dir emotionale & körperliche Unterstützung auf allen Ebenen, z.B.

- mehr Ruhe, Gelassenheit, Energie und Klarheit,
- Unterstützung von Immunsystem und Verdauung,
- Schlaf verbessern und Schadstoffe reduzieren,
- für eine bessere Stimmung und Stressreduktion.

Für deine Kinder, welche Mama möchte, nicht das Beste für ihr Kind! Manchmal sind es die einfachen, natürlichen Dinge, die wahre Wunder bewirken können, wie z.B.

- Unterstützung bei Entspannung und Schlaf,
- Beruhigung bei Unruhe und Ängsten,
- Unterstützung bei Infekten jeglicher Art,
- bei Konzentration und Fokussierung,
- für gute Laune gerade während der Trotzphasen oder anderen herausfordernden Themen.

#### Warum doTERRA?

doTERRA legt großen Wert auf die Qualität und Reinheit seiner ätherischen Öle. Ihre Qualitätsstandards sind sehr streng, und das Unternehmen verwendet einen Prozess, den sie CPTG® (Certified Pure Therapeutic Grade®) nennen, um sicherzustellen, dass ihre Öle die höchsten Anforderungen an Reinheit und Potenz erfüllen.

#### Was bekommst du bei mir:

1:1 Coaching persönlich oder online  
Kostenloses Öle Intro mit kostenlosen Ölproben vorab.  
Beide Angebote sind kombinierbar oder einzeln buchbar.

#### Kontakt:

E-Mail: [carina@felloveshine.de](mailto:carina@felloveshine.de)  
oder Instagram: [@carina.feelloveshine](https://www.instagram.com/carina.feelloveshine)

Zum Schluss möchte ich dir auch noch kurz mit auf dem Weg geben, dass ich auch immer gerne Mamas in mein Team bei doTERRA Willkommen heiße, die Freude am Teilen der Öle haben und Lust haben sich ein nachhaltiges Einkommen zu generieren.

Ich freue mich sehr auf dich!  
Deine Carina



# PIZZA-MUFFINS.

ca. 10 Stück



## Tip

DIE MINI-PIZZA-MUFFINS KÖNNEN BELIEBIG ABGEWANDELT WERDEN: ZUM BEISPIEL MIT PILZEN, OLIVEN ODER ANANAS. PERFEKT FÜR KLEINE HÄNDE UND EIN TOLLER SNACK FÜR DIE SCHULE ODER DEN KINDERGEBURTSTAG!



LIEBLINGSREZEP VOM  
MINI-REPORTER CLEMENS  
AUS HALLBERGMOOS.

## Zutaten

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano oder Pizzagewürz
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 4 EL Öl
- 50 g Schinkenwürfel oder Mini-Salamistücke (optional für die herzhaften Esser)
- 1 kleine Paprika, fein gewürfelt
- 50 g Mais aus der Dose (gut abgetropft)
- 50 g Tomatensauce (zum Bestreichen)

## Zubereitung

1. Vorbereitung: Heize den Backofen auf 180°C (Umluft) vor. Lege ein Muffinblech mit Muffinförmchen aus oder fette es ein.
2. Trockene Zutaten mischen: Vermische in einer großen Schüssel das Mehl, Backpulver, Salz und Oregano. Rühre dann den geriebenen Käse unter die Mischung.
3. Nasse Zutaten verrühren: In einer anderen Schüssel die Milch, Eier und das Öl gut verrühren.
4. Teig herstellen: Gieße die flüssigen Zutaten in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und verrühre alles vorsichtig, bis ein Teig entsteht.
5. „Belag“ hinzufügen: Hebe die Schinkenwürfel, Paprikawürfel und den Mais unter den Teig.
6. Muffins formen: Fülle den Teig in die Muffinformen und streiche auf jeden Muffin einen Klecks Tomatensauce. Für extra Geschmack kannst du etwas Käse oder eine kleine Salamischeibe darauf legen.
7. Backen: Backe die Pizza-Muffins im vorgeheizten Ofen für etwa 35 Minuten, bis sie goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist.
8. Abkühlen lassen: Lass die Muffins kurz abkühlen und genieße sie warm oder kalt!

Wenn du auch Mini-Reporter werden möchtest, schreib uns gerne unter [redaktion@freisinger-mama.de](mailto:redaktion@freisinger-mama.de)

# Termine.

**Bitte beachten:** die Termine / Kurse und Kontakte sind sehr sorgfältig recherchiert. Trotzdem sind alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen obliegen den Veranstaltern. Es wird um Anmeldung gebeten.

## 1. März

### Das frisch feiert 6. Geburtstag

09.00 - 19.00 Uhr

Frisch Freising

Mit Vorführungen, Kindertattoos und Wettbewerben

## 2. März

### Faschingsumzug Mauern

## 3. März

### Faschingstreiben Gammelsdorf

## 4. März

### Faschingstreiben Hallbergmoos, Neufahrn, Kinderfasching Pulling

### Faschingsumzug Fahrenzhausen, Moosburg, Nandlstadt

Infos bei den jeweiligen Gemeinden

## 5. März

### Buchkino „Kati will Großvater werden“

16.00 - 17.00 Uhr

Gemeindebibliothek Neufahrn

Für Kinder ab 4 Jahren, Eintritt frei

## 9. März

### Osterschatzsuche 3-12 Jahre

15 Uhr

Parkplatz Wasserwerk Moosburg

vhs-moosburg.de

## 10. März

### Tag der offenen Tür Kindergarten Mintraching

15.00 - 18.00 Uhr

### Frühjahrs- Sommerkleiderbasar

17.00 - 18.00 Uhr

Pfarrzentrum, Neufahrn

## 11. März

### „Muss ich denn immer erst laut werden?“ Gesprächsabend

19.30 - 21.30 Uhr

Zentrum der Familie

## 12. März

### Traumfänger basteln mit Martina

15.30 - 17.00 Uhr

Gemeindebibliothek Neufahrn

Ab 6 Jahren, Anmeldung erforderlich

### Philosophische Runde für Kinder

16.00 - 17.00 Uhr

Stadtbibliothek Freising

Für Kinder von 5-8 Jahren

### Cannabislegalisierung und Elternschaft

19.00 - 21.00 Uhr

Onlineveranstaltung

Zentrum der Familie und Prop e.V.

### Zur Ruhebettung der Sternenkinder

16 Uhr

Aussegnungshalle am Waldfriedhof

Freising

Erinnerungsfeier und Gemeinschaftsbestattung für die Kinder der letzten drei Monate

leere.Wiege@hospizgruppe-freising.de

## 3. März

### Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem

10-11.30 Uhr

Seminarraum 3, Lindherghstraße 7, Hallbergmoos

vhs-neufahrn-hallbergmoos.de

### Zwergerglschichten

16.15 - 16.35 Uhr

Gemeindebücherei Eching

Ohne Anmeldung, Kinder von 2-4 Jahren ebenfalls am 27.03., 10.04., 15.05.

## 14. März

### 3D Stift – Workshop

17.00 - 18.30 Uhr

Gemeindebibliothek Neufahrn

Ab 8 Jahren

## 15. März

### Flohmarkt St. Georg

9.00 - 12.00 Uhr

Kinderhaus St. Georg, Freising

flohmarkt@stgeorg@gmail.com

### Flohmarkt Kindergarten-Prinzenpark

14-16.00 Uhr

Kindergarten Prinzenpark, Freising

elternbeirat-prinzenpark@web.de

## 15. -16. März

### Regionale Gesundheitsmesse "Freising bleibt gesund"

10.00 - 17.00 Uhr

Bürgerhaus Zolling

Kostenfrei

## 18. März

### Das Karussell – Theater Miamou

16.00 - 17.00 Uhr

Gemeindebibliothek Neufahrn

Ab 3 Jahren, Kartenvorverkauf

### Kindertheater: "Hund, Krähe und Käse gehen in die Welt"

ab 10.45 Uhr

Bürgerhaus Eching

## 19. März

### Schnupfnase, Kratzhals, Hustennächte - kranke Kinder natürlich begleiten

11.00 - 12.30 Uhr

Zentrum der Familie

### Ein Baby will getragen sein

für werdende und frischgebackene Eltern

09.00 - 10.30 Uhr

Zentrum der Familie

Eintritt frei

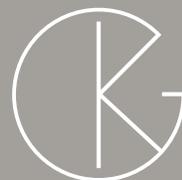
## 20. März

### Vorlesespaß & Basteln

16.15 - 17.00 Uhr

Gemeindebücherei Eching

Ohne Anmeldung, Kinder ab 4 Jahren



KONKRET  
GELEBT

Dr. Karin Gallas



Wie ihr als **ELTERN** **ZEIT** optimiert  
im Beruf und in der Familie

COACHING | THERAPIE  
BERATUNG | SUPERVISION

Stieglbräugasse 18, Freising

www.konkretgelebt.de

## 22.+ 23. März

### Das Rock-Musical der Musikschule Freising für jung und alt

19.30 Uhr bzw. 15.00 Uhr

Asam

Ab 5 Jahren. Informationen zu den Eintrittspreisen sowie den Start und den Ort des Kartenvorverkaufs erhalten Sie bei der Musikschule.

## 22. März

### Basar für Kinderkleidung und Babyartikel

17.00 - 18.00 Uhr

Pfarrzentrum, Neufahrn

## 24. März

### Erste Hilfe Teil I - bei Säuglingen und Kleinkindern

19.30 - 22 Uhr

Zentrum der Familie

### Konfliktfrei mit meinem Kind

18.00 - 20.00 Uhr

Mittelschule Neufahrn

vhs-neufahrn-hallbergmoos.de

## 25. März

### Familienmusical des Kinderbuch-Klassikers

15.00 Uhr

Asam

Ab 5 Jahren, Tickets online

### Kindertheater: "Hund, Krähe und Käse gehen in die Welt"

Ab 08.45 Uhr

Bürgerhaus Eching

## 28. März

### Mach MINT

15.00 - 18.00 Uhr

Stadtbibliothek Freising

Für Kinder von 5 - 7 Jahre. Um Anmeldung wird gebeten ebenfalls am 25.04.

## 29. März

### Kinderkleider und Spielzeugbasar

10.00 - 12.00 Uhr

Mehzweckhalle Schule Hohenkammer

## famFair - Familienmesse

11.00 - 17.00 Uhr

Landratsamt Freising

Eintritt frei



● Alles rund um das Thema Familie

● (Klein-) Unternehmen aus dem Landkreis Freising

● Regionale Dienstleister

● Beratungsstellen aus dem Landkreis Freising

● Tolle Produkte für die ganze Familie

● Bastelaktionen für die Kinder

29.03.2025

MIT AUSSTELLERN AUS DER REGION

Landratsamt Freising  
Marktstr. 10, 85356 Freising

*Aus der Region*  
Ganz nach dem Motto "aus der Region für die Region" haben wir die Vision, vielfältige, lokale (Klein-) Unternehmen zu fördern. Wir wollen die Region stärken und Unternehmen rund um das Thema Familie eine Plattform bieten, auf der sie sich präsentieren können. Unsere Familienmessen gibt es in der Zwischenzeit in ganz Deutschland.

*Familienfreundlich*  
Dir und Deiner Familie werden vor Ort: liebevolle Produkte und Dienstleistungen vorgestellt. Für Groß und Klein gibt es unterschiedliche Angebote: seien es verschiedene Bastelaktionen oder DIY-Angebote. Es darf laut, bunt und kreativ werden.

www.famfair.de | famfair\_familienmesse | Landratsamt Freising Marktstr. 10, 85356 Freising

## 2. April

### Buchkino „Ganz schön langweilig“

16.00 - 17.00 Uhr

Gemeindebibliothek Neufahrn

Ab 4 Jahren

## 3. April

### Vorlesepaß & Basteln

16.15 - 17.00 Uhr

Gemeindebücherei Eching

Ohne Anmeldung, Kinder ab 4 Jahren

## 4. April

### Lange Nacht der Bibliotheken

Ab 18.00 Uhr

Stadtbibliothek Freising,

Gemeindebibliothek Neufahrn

Gemeindebücherei Eching

Infos zum Programm bei den jeweiligen Bibliotheken

## 5. April

### Startklar in den Job - Karrieretag

10.00 - 13.00 Uhr

Cineplex Neufahrn

### Warten auf den Osterhasen

(5-9 Jahre)

14.00 - 16.30 Uhr

Mittelschule Neufahrn

vhs-neufahrn-hallbergmoos.de

ebenfalls am 13.04.

## 5. + 6. April

### Palmudut

10.00 - 18.00 Uhr

Innenstadt Freising

## 6. April

### Exkursion mit einer Jägerin

10.00 Uhr

Feuerwehrhaus, Lauterbach

vhs-eching.de

## 8. April

### Das linkshändige Kind in Kindergarten und Grundschule - Infoabend

20.00 - 21.30 Uhr

Elternhaus Kammergasse

## 11. April

### Stoffwindel Workshop

15.00 - 17.00 Uhr

Zentrum

## 12. April

### Kräuterwanderung für Kinder

11.00 - 14.00 Uhr

Tollhaus

Für Kinder von 8-12 Jahren

## 13. April

### Imkereiführung für Familien

10.00 Uhr

Bienenstöcke Haimhausen

vhs-eching.de

## 21. April

### Ostereiersuche am Walderlebnispfad

14.00 - 16.00 Uhr

Walderlebnispfad

## 23. - 25. April

### Hallberger Wiesen

Ab 17.30 Uhr

Volksfestplatz Hallbergmoos

## 29. April

### Kinder mit ADHS liebevoll begleiten

19.00 - 20.30 Uhr

Zentrum der Familie

Für Eltern mit Kindern im Kindergarten und

Grundschule

### Der Maulwurf Grabowski – Theater

16.00 - 17.00 Uhr

Gemeindebibliothek Neufahrn

## 4. Mai

### Die Liebe bleibt - Dein Sternkind-Muttertag

10.00 - 13.00 Uhr

Familienzentrum in Unterschleißheim

(Alexander-Pachmann-Str. 40, 85716

Unterschleißheim)

Erbse und Johanna e.V.

Sternenkinder Schleissheim & Umgebung



Lass uns gemeinsam in die Zukunft gehen. Werde Teil unseres Teams. Wir – für die Kinder in Freising.

Freising in guten Händen.

KITA-Fachkraft bei der Stadt Freising.  
freising.de/rathaus/karriere

Stadt Freising

## 7. Mai

### Medien - Schwerpunkt Cyber-Mobbing

20.00 - 21.30 Uhr  
Zentrum der Familie  
Für Eltern von 10- bis 14-Jährigen

### Buchkino „Pips fliegt“

16.00 - 17.00 Uhr  
Gemeindebibliothek Neufahrn  
Ab 4 Jahren

## 8. Mai

### Vorlesespaß & Basteln

16.15 - 17.00 Uhr  
Gemeindebücherei Eching  
Ohne Anmeldung,  
Kinder ab 4 Jahren

### Beratungstreffen für Studierende mit Kind

15.00 - 16:30 Uhr  
HSG Freising, Hohenbachernstraße 9  
auch ohne Anmeldung

## 10. Mai

### Achtsam Abstillen

10.00 - 12.00 Uhr  
Onlineveranstaltung  
Zentrum der Familie

### Infotag 3klang Musikschule

15.00 - 17.00 Uhr  
Lindenkeller Oberhaus

## 12. Mai

### Warum muss ich alles dreimal sagen

19.30 - 21.30 Uhr  
Zentrum der Familie  
Vortrag

## 15. Mai

### KidsSafe - Kinderschutztraining

15.00 Uhr  
Onlineveranstaltung  
vhs-eching.de

## 16. Mai

### Leseabend

ab 10 Jahren  
18.00 - 22.00 Uhr  
Gemeindebibliothek Neufahrn  
Anmeldung erforderlich

## 17. Mai

### Tag der offenen Tür - Musikschule

Eching  
Ab 9.30 Uhr

## 18. Mai

### Märchen-Stadttour durch München

14.00 - 16.00 Uhr  
Spielzeugmuseum München  
Ab 5 Jahren,  
Anmeldung über VHS Neufahrn-Hallbergmoos

## 20. Mai

### BIB Game - Gaming Event

16-19 Uhr  
Gemeindebibliothek Neufahrn  
Ab 12 Jahren

## 22. Mai

### Vorlesespaß & Basteln

16.15 - 17.00 Uhr  
Gemeindebücherei Eching  
Ohne Anmeldung,  
Kinder ab 4 Jahren



**Elementare Musikpädagogik**

### Jetzt anmelden!

- Eltern-Kind-Gruppe
- Musikalische Früherziehung
- Musikalische Grundausbildung
- Instrumentenkarussell

**19. - 23. Mai 2025**  
Woche der offenen Tür

Weitere Angebote der Musikschule Freising



Musikschule Stadt Freising 

# Kurse.

## IN DER SCHWANGERSCHAFT

### Bauchtanz in der Schwangerschaft

**Termin:** Montag, 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** YoTa, Thanner Str. 8, 85406 Zolling  
**Kontakt:** Nadine Wöhrl, 0176/34168513, info@yota-zolling.de

### Fit durch die Schwangerschaft

**Termin:** Ab 19.03. 18.30 Uhr 8 Einheiten  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de

### Pilates für Schwangere

**Termin:** Ab 22.05. 17.30 Uhr 5 Einheiten  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** Krisztina Aksu  
zentrumderfamilie@kbw-freising.de

### Mami Sports mit Babybauch

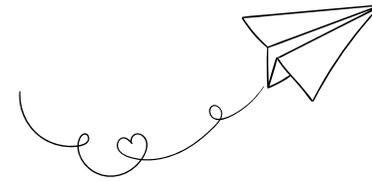
**Termin:** Ab 22.05.2025 10 Einheiten  
oder jederzeit als Onlinekurs mit flexiblem Start  
**Ort:** Mami sports Studio  
Gutenbergstraße 11, 85354 Freising  
**Kontakt:** Vroni Raab-Kronski  
info@mami-sports.de  
0151 57630180  
10 Einheiten je 60 Minuten

### Yoga in der Schwangerschaft

**Termin:** Ab 14.05.25 10.45 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Stadl Neufahrn  
**Kontakt:** www.ananda-yogini.de  
info@ananda-yogini.de

### Yoga in der Schwangerschaft

**Termin:** Donnerstags, 17.45 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Leuchtfeuer Studio Yoga & mehr - Hohenkammer  
**Kontakt:** Birgit Neuhaus  
www.yoga-hohenkammer.de



### Yoga für Schwangere

**Termin:** Ab 12.03. 19.00 Uhr 5 Einheiten  
Ab 30.04.2025 19.00 5 Einheiten  
**Ort:** Henkelstraße 21, Freising  
**Kontakt:** bildungswerk-freising.de

## GEBURTSVORBEREITUNG

### Geburtsvorbereitung mit Yoga

**Termin:** ab 27.05.2025 19.30 -21.30 Uhr  
7 Einheiten  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de

### Wochenendkurs

**Termin:** 04.04. - 05.04.2025  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de

### Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv

**Termin:** ab 31.03.2025 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de

### Stillvorbereitungskurs

**Termin:** 12.04.2025 10.00 - 12.30 Uhr  
und jeden 3. Montag im Monat 11.00 - 14.00 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de

## RÜCKBILDUNG

### Bauchtanz zur Rückbildung

**Termin:** Freitag 17:00 – 18:00 Uhr  
**Ort:** YoTa, Thanner Str. 8, 85406 Zolling  
**Kontakt:** Nadine Wöhrl, 0176/34168513, info@yota-zolling.de

### Beckenbodenkräftigung für die Frau nach Schwangerschaft und Geburt

**Termin:** Jederzeit  
10 Einheiten je 60 Minuten  
**Ort:** Online  
**Kontakt:** Vroni Raab-Kronski | info@mami-sports.de | 0151 57630180

### Mami Sports Rückbildung

**Termin:** ab 21.05.25 09.00 Uhr | 10 Einheiten (mit Baby)  
ab 21.05. 10.05 Uhr | 10 Einheiten (mit Baby)  
**Ort:** Mami sports Studio | Gutenbergstraße 11 | 85354 Freising  
**Kontakt:** Vroni Raab-Kronski | info@mami-sports.de | 0151 57630180

### Rückbildung mit Kinderbetreuung

**Termin:** 27.05.2025 09.15 - 10.15 Uhr | 8 Einheiten  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de  
Frühestens 6-8 Wochen nach Entbindung

### Rückbildungsgymnastik am Abend

**Termin:** ab 18.03.2025 18.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de  
Frühestens 6-8 Wochen nach Entbindung

### Rückbildungsgymnastik mit Kinderbetreuung

**Termin:** ab 17.03.2025 ab 10.45 Uhr oder ab 12.00 Uhr | 7 Einheiten  
ab 26.05.2025 ab 10.45 Uhr oder ab 12.00 Uhr | 7 Einheiten  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de  
Frühestens 6-8 Wochen nach Entbindung

# RUND UM DAS BABY

## Babymassage

**Termin:** Ab 24.03.2025 11-12 Uhr  
Ab 19.05.2025 09.30 - 10.30 Uhr  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de  
Für Babys von 4 Wochen bis sechs Monaten

## Baby Schwimmkurs

**Termin:** Montag 13.30 Uhr oder 15.30 Uhr  
**Ort:** Neufun Neufahrn  
**Kontakt:** Aquafunny Schwimmschule  
kontakt@schwimmen-neufahrn.de  
4-18 Monate

## Babyturnen ab 6 Monate

**Termin:** Donnerstag 10-11 Uhr  
**Ort:** Mehrzweckhalle Neufahrn  
**Kontakt:** geschaeftsstelle@tsv-neufahrn.de

## Säuglingspflegekurs

**Termin:** Jeder 3. Montag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de

## Baby-Musikgarten (6-18 Monate)

**Termin:** Dienstag, 08.45 Uhr  
oder Mittwoch 10. 45 Uhr / 15.30 Uhr  
**Ort:** Haus der Vereine, Freising  
**Kontakt:** Gabi Reischl: musikgarten-in-freising@posteo.de

# KINDER

## Musikgarten (1,5 - 3,5 Jahre)

**Termin:** Montag / Dienstag / Mittwoch jeweils vormittags oder nachmittags  
**Ort:** Haus der Vereine, Freising  
**Kontakt:** Gabi Reischl | musikgarten-in-freising@posteo.de

## Musikspielwiese / Abenteuerland Musik

**Termin:** montags 14.30 - 15.15 Uhr (1-3 Jahre)  
montags 15.30 - 16.15 Uhr (3-6 Jahre)  
**Ort:** Haus der Vereine, Freising  
**Kontakt:** www.3klang-musik.de

## Kinderturnen 4-6 Jahre

**Termin:** Ab 04.04. 14.30 Uhr  
**Ort:** Eching, Schule Danziger Straße  
**Kontakt:** vhs-ea.de

## Bambini-Schwimmen

**Termin:** Montag 16.30 Uhr  
**Ort:** Neufun Neufahrn  
**Kontakt:** Aquafunny Schwimmschule  
kontakt@schwimmen-neufahrn.de  
Kinder 1-3 Jahre

## Malkurs für Grundschüler/innen

**Termin:** Ab 02.05. 16.30 Uhr  
**Ort:** Eching, Musikschule  
**Kontakt:** vhs-eching.de

## Yoga für Kinder ab 6 Jahren

**Termin:** Ab 25.03., 16 Uhr  
**Ort:** Eching, Schule Danziger Straße  
**Kontakt:** vhs-eching.de

## LöwenLiga - Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder

**Termin:** Ab 03.03.25 3 Einheiten  
**Ort:** Eching, vhs, Familienzentrum  
**Kontakt:** vhs-eching.de  
Grundschulalter

## Pferde-Erlebnis Vormittag (7-11 Jahre)

**Termin:** 9.45 Uhr  
**Ort:** Zolling, Schranerhof  
**Kontakt:** vhs-eching.de

## KinderUNI - Grundschulkinder

**Termin:** Ab 21.03.25 15.30 Uhr  
**Ort:** Stadtplatz 2, Moosburg  
**Kontakt:** vhs-moosburg.de Yoga & Achtsamkeit für Teenager

# TEENS

## Yoga & Achtsamkeit für Teenager

**Termin:** Mittwochs 17.30 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Das Stadl  
**Kontakt:** info@das-stadl.de

## Teenie-Yoga 13-17 Jahre

**Termin:** Ab 11.03. 16.45 Uhr  
**Ort:** Stadtplatz 2, Moosburg  
**Kontakt:** vhs-moosburg.de

## Zumba Teens 11-13 Jahren

**Termin:** Ab 12.03.25 16.45 Uhr  
**Ort:** Stadtplatz 2, Moosburg  
**Kontakt:** vhs-moosburg.de

## Mondritt ab 14 Jahren

**Termin:** 12.04.2025 19.30 - 22-00 Uhr  
**Ort:** Erlebnis-Naturgarten e.V.  
**Kontakt:** vhs-freising.org

## Malkurs ab 13 Jahren

**Termin:** Ab 12.03.25 17.00 Uhr  
**Ort:** Elisabethenheim  
**Kontakt:** vhs-moosburg.de

# SPORTKURSE

## ERWACHSENE:

### Mami Sports HIIT

**Termin:** jederzeit  
**Ort:** Online  
**Kontakt:** Vroni Raab-Kronski  
info@mami-sports.de  
0151 57630180  
5 Einheiten



## Mami Slings nach Rückbildung je 10 Einheiten

**Termin:** ab 19.05. 9.00 Uhr (mit Baby) | 10 Einheiten je 60 Minuten  
ab 19.05. 10.05 Uhr (mit Baby) | 10 Einheiten je 60 Minuten  
ab 20.05. 16.55 Uhr (ohne Baby) | 10 Einheiten je 60 Minuten  
ab 20.05 18.00 Uhr (ohne Baby) | 10 Einheiten je 60 Minuten  
**Ort:** Mami sports Studio  
Gutenbergstraße 11 | 85354 Freising  
**Kontakt:** Vroni Raab-Kronski | info@mami-sports.de | 0151 57630180

## Selfcare Woche in der Fastenzeit

**Termin:** 03.03. - 07.03.2025  
**Ort:** Das Stadl  
**Kontakt:** info@das-stadl.de

## Entspannung für Mütter

**Termin:** Ab 22.03.2025 10.30 - 12.00 Uhr (3 Einheiten)  
Ab 10.05.2025 10.30 - 12.00 Uhr (3 Einheiten)  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de

## Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit

**Termin:** 20.03., 20.04., 08.05.2025 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** zentrumderfamilie@kbw-freising.de

## Kundalini Yoga für Männer

**Termin:** Jeden 2. Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Leuchtfeuer Studio Yoga & mehr - Hohenkammer  
**Kontakt:** yoga-hohenkammer.de

## Ananda Yoga

**Termin:** Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Step by step, Hallbergmoos  
**Kontakt:** www.ananda-yogini.de  
info@ananda-yogini.de



## Yoga

in Neufahrn und Hallbergmoos

- ◆ Holistisches Yoga
- ◆ Schwangerschafts-Yoga
- ◆ Ananda Flow
- ◆ Einzelstunden



www.ananda-yogini.de



### Mein Mental Load und ich - Wege aus den Hamsterrad

**Termin:** 29.03., 14 bis 17 Uhr  
**Ort:** Mittlerer Graben 35/37 in Freising  
**Kontakt:** Simone Franze, Anmeldung unter [info@gemeinsam-zum-einklang.de](mailto:info@gemeinsam-zum-einklang.de)  
oder [www.gemeinsam-zum-einklang.de](http://www.gemeinsam-zum-einklang.de)

### ELTERN-KIND:

#### MamaFit - Bewegung für Mami mit Baby

**Termin:** ab 24.03.2025 10.30 Uhr 6 Einheiten  
**Ort:** Mesnerhaus, Neufahrn  
**Kontakt:** [vhs-neufahrn-hallbergmoos.de](http://vhs-neufahrn-hallbergmoos.de)

#### Musizieren, Singen, Tanzen 1,5 - 3 Jahre

**Termin:** ab 08.05.2025 09.30 - 10.15 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Kontakt:** [zentrumderfamilie@kbw-freising.de](mailto:zentrumderfamilie@kbw-freising.de)

#### Team statt Steam - Lerntaining für Schüler\*innen mit Eltern

**Termin:** 15.03.2025  
**Ort:** Eching, Familienzentrum  
**Kontakt:** [vhs-eching.de](http://vhs-eching.de)

#### Move it! Fitness für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

**Termin:** ab 19.03. 17 Uhr  
**Ort:** Eching, Schule Danziger Straße  
**Kontakt:** [vhs-ea.de](http://vhs-ea.de)

#### Familientöpfern-Drehkurs

**Termin:** 23.03., 10 Uhr  
**Ort:** Töpferwelt, Fürholzen  
**Kontakt:** [vhs-ea.de](http://vhs-ea.de)

#### Yoga mit Baby

**Termin:** Dienstags, 9 -10 Uhr mit Babys ab 6 Monaten  
**Ort:** Leuchtfeuer Studio Yoga & mehr - Hohenkammer  
**Kontakt:** Birgit Neuhaus  
[www.yoga-hohenkammer.de](http://www.yoga-hohenkammer.de)

### Turnen für Eltern mit Kind 1,5 - 3 Jahre

**Termin:** ab 13.03. 15.30 Uhr oder 16.30 Uhr  
**Ort:** Eching, Schule Nelkenstraße  
**Kontakt:** [vhs-ea.de](http://vhs-ea.de)

### Kostenfreie Ernährungs- und Bewegungsveranstaltungen für junge Familien

Online & Präsenz für Familien mit Kindern von 0-3 Jahre

#### Themenfeld Ernährung Theorie:

- Von der Milch zum Brei
- Das beste Essen für Kleinkinder
- Entspannt am Familientisch
- Nachhaltig ernährt von Anfang an

#### Themenfeld Ernährung Praxis:

- Der erste Brei selbst gemacht
- Familienküche - saisonal und regional

#### Themenfeld Bewegung Theorie:

- Bewegungsspaß für Babys im ersten Lebensjahr

#### Themenfeld Bewegung Praxis:

- Spielerische Bewegungen für Babys von 5-8 Monaten

**Kontakt:** Termine und Anmeldung unter [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

Dieses Beispiel-Angebot kann auch von Gruppen ab 6 Personen gebucht werden (z.B. Eltern-Kind-Gruppen, PEKiP, Mütter Café, etc.)

**Ort:** Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding, 08122-480-0, [poststelle@aelf-ee.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ee.bayern.de)



# Sprechstunden / Hilfestellen

## Baby- und Kleinkindsprechstunde

Beratung durch Familienkinderkrankenschwester Julia Schinhammer

**Termin:** jeden 2. Donnerstag

**Kontakt:** Lohweg 25, 85375 Neufahrn bei Freising,  
info@kbh-neufahrn.de

## Beratungspraxis Sichtwechsel

Geburtstrauma, Sternenkinder, Individuelle Geburtsvorbereitung, Elternberatung Adoptiv- und Pflegeeltern

**Ort:** Obere Domberggasse 7  
85354 Freising

**Kontakt:** 08161-88 51 13-0

## Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Kontakt: Freising: 08161 / 53 87 9-30

Moosburg: 08761 / 72 68 6-27

## DONUM VITAE in Bayern e.V.

bei Paarproblemen, sexuellen Problemen, Beratung im Rahmen anonymer Geburt, allgemeine Schwangerenberatung und Begleitung bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, Kinderwunsch, PND, Fehlgeburt und Trauer

**Termin:** Mo., Mi., Do., Fr., 08.30 – 12.00 Uhr

**Termin:** Mo., Di., Do., 13.00 – 17.00 Uhr

**Kontakt:** freising@donum-vitae-bayern.de, Tel.: 08161/14 72 90  
Außenstelle Moosburg: Stadtplatz 2, Tel.: 08161 / 1472 90

## Elternbegleitung

Ansprechpartner/in bei Unsicherheit und Überforderung, Vermittlung zwischen Eltern und Kita, Unterstützung beim Knüpfen von Kontakten

Kontakt: Veronika Unterreithmeier, veronika.unterreithmeier@kbw-freising.de

## Elternsprechstunde bei Schrei- / Schlaf- und Fütterungsproblemen

**Ort:** Kinderkrankenhaus St. Marien, Landshut

**Kontakt:** Tel.: 0871 8521325

## ELMO (Mobile Elternbegleitung)

Offenes Ohr und pädagogisches Fachwissen (Nicht in den Ferien)

**Termin:** Allershausen: Volksfestplatz  
donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr (gerade Kalenderwoche)  
donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr (ungerade Kalenderwoche)

**Termin:** Nandlstadt (Altes Kloster)  
Freitag 09.30 – 11.30 Uhr

**Termin:** VG Mauern (abwechselnd)  
Dienstag 09.30 – 11.30 Uhr  
Gammelsdorf: Gasthaus Pichlmeier  
Hörgertshausen: Kinderhaus  
Mauern: Altes Rathaus  
Wang: Kindergarten

**Kontakt:** Veronika Unterreithmeier, Tel.: 0160 899 2643

## Erziehungsberatung

Beratung und Unterstützung bei Erziehungsfragen, Fragen des familiären Zusammenlebens, Trennung und Scheidung, der Bewältigung von Krisen und Schicksalsschlägen in der Familie, Baby-/Kleinkindthemen sowie Schlaf- und Regulationsstörungen, etc.

**Kontakt:** Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche  
Bahnhofstr. 20, 85354 Freising  
Tel.: 08161/53 87 9-30,  
E-Mail: eb-freising@caritasmuenchen.org  
www.caritas-freising.de

Außensprechstunden (Anmeldung über Freising)

- Allershausen
- Au i.d. Hallertau
- Hallbergmoos

Nebenstelle Moosburg  
Kastulusplatz 2, 85368 Moosburg  
Tel.: 08761/72686-27  
E-Mail: eb-moosburg@caritasmuenchen.org

## Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung

Psychologische Beratung in krisenhaften Lebenssituationen

**Kontakt:** Kesselschmiedstraße 10, Freising  
Tel.: 08161 33 66, freising@ehebeartung-oberbayern.de

### Familienpaten

**Kontakt:** Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche  
Freising: Bahnhofstr. 20, 85354 Freising,  
Projektleitung: Ingrid Mosner-Fischer Tel: 0160/ 5267611

### Familienzentrum Eching

**Kontakt:** Heidestr. 8, 85386 Eching  
Tel.: 089/31 90 77 12, www.familienzentrum-eching.de

### Fachstelle für Alleinerziehende Mütter und Väter

**Kontakt:** Tel.: 08161/33 66, freising@ehebeartung-oberbayern.de

### Frühförderung der Lebenshilfe Freising e.V.

**Kontakt:** Freising: ff-freising@lebenshilfe-fs.de  
**Kontakt:** Moosburg: ff-moosburg@lebenshilfe-fs.de  
**Kontakt:** Neufahrn: ff-neufahrn@lebenshilfe-fs.de

### HiIda (Hilfe ist da)

Fachberatungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

**Kontakt:** Tel.: 08161/494740  
E-Mail: hilda@diakonie-freising.de

### Hilfe für Mutter und Kind

Kostenlose Beratung in schwierigen psychosozialen oder finanziellen Situationen von Schwangerschaft bis zum 3. LJ

**Kontakt:** Bernd Sauer Dipl. Sozialpädagoge  
Tel.: 08161/600 84 324 / -84 338 / -84340, schwangereberatung@kreis-fs.de

### Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach, Henriette Ruderisch IKADA-Die Impulswerkstatt

Lese-Rechtschreib-Schwäche, Dyskalkulie, Resilienz, Kommunikation

**Ort:** Gutenbergstr. 9, 85354 Freising  
**Kontakt:** ikada@ikada.bayern, mobil 0151 - 420 840 50,  
www.ikada.bayern

### Informationsabend für werdende Eltern im Klinikum Freising

Bei Fragen rund um die Geburt und das Wochenbett

**Termin:** Jeden 3. Montag des Monats  
**Kontakt:** Frau Janorschke, Tel.: 08161-243068

### Konflikte lösen Informationsstelle für Mediation in Freising

**Kontakt:** Tel.: 0175 3458387

### KIMM Familienzentrum Moosburg e.V.

Auch Großtagespflege, Offene Töpferwerkstatt, Familien Café

**Termin:** Mo. - Fr. 07.45–12.45 Uhr  
**Kontakt:** Bahnhofstr. 1, 85368 Moosburg  
Tel.: 08761/62 74 3, Fax: 08761/62 74 3, info@kimm-fz.de

### Koki - Netzwerk frühe Hilfe

Beratung und Unterstützung bei Fragen rund um Entwicklung, Finanzen, Familiensorgen  
Landratsamt Freising,

**Kontakt:** Bianka Mikan, Tel.: 08161/600 269

### Kinderschutzbund Freising e.V.

Unterstützung bei finanziellen und schwierigen Lebenslagen, Familientherapie, Kinderkleiderkammer

**Kontakt:** Landratsamt Freising, Amt für Familie, Landshuterstraße 31, Freising  
Tel.: 08161/600 253

### K.u.S.S. - Kleinkinder- und Säuglings-Sprechzeit

- Verunsicherung, Ängste, Zweifel und das Gefühl, es nicht gut genug zu machen  
- schwierige Geburt, Frühgeburtlichkeit, Krankheit oder Behinderung des Kindes  
- das Familienleben haben Sie sich anders vorgestellt

Ob Schlafen, Füttern, Schreien, Regulationsprobleme oder Krisen nach der Geburt – keine Frage ist zu klein oder unbedeutend, um sie zu stellen.

**Kontakt:** Telefonisch unter 0170/7075312

### „Leere Wiege“

Hospizgruppe Freising

**Kontakt:** Sylvia Üffing, Tel.: 0170 333 7556, leere.wiege@hospizgruppe-freising.de

### Mütter- und Väterberatung

Kinder 0-6 Jahre zu Themen wie Größe, Gewicht, Entwicklung, Impfung, etc.

**Termin:** Freising:  
im Gesundheitsamt Johannisstr. 8  
jeden 3. Mittwoch im Monat von 09.30–11.30 Uhr

Hörgertshausen:

im Rathaus  
jeden 1. Dienstag im Monat von 10.00–11.30 Uhr

**Kontakt:** Gesundheitsamt, Tel.: 08161/53740-00

### **Männerseelsorge**

**Kontakt:** Bernhard Zottmann, Tel.: 089/21 37 – 15 99, maennerseelsorge@eomuc.de

### **Nachbarschaftshilfe Neufahrn e.V.**

*Starthilfe- Beratung für frischgebackene Eltern*

**Termin:** Donnerstag 10.30–11.30 Uhr

**Kontakt:** Lohweg 25, 85375 Neufahrn bei Freising  
Tel.: 08165/39 36, info@nbh-neufahrn.de

### **Praxis Neue Wege - Beratung und Therapie / Familientherapie**

*Systemische Therapie Einzel-, Paar, und Familientherapie, Kunsttherapie, pädagogische Familienhilfe*

**Termin:** Nach Vereinbarung

**Kontakt:** Praxis NeueWege - Sonja Peltz  
Hausmehring 19 1/2, 85405 Nandlstadt  
0152 3713 0321  
info@praxisneuewege.de

### **Psychosoziale Beratung**

*Zur Vorbeugung größerer Schwierigkeiten*

**Termin:** Gespräch nach Vereinbarung

**Kontakt:** Heike Ohland, Tel.: 08161/48 93-10

### **Rechtsberatung**

*Für Ehegatten, Lebensgefährten/innen und Eltern zu familienrechtlichen Angelegenheiten, vor allem Trennung bzw. Scheidung*

**Termin:** Gespräch nach Vereinbarung

**Kontakt:** Daniele Leikam, Tel.: 08161/48 93-10

### **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

*Beratung zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, bis zum 3. Geburtstag*

**Kontakt:** Landratsamt Freising, Gesundheitsamt, Johannisstraße 8, Freising  
Tel.: 08161 600 -84324, -84338, -84340,  
www.schwanger-fs.de, schwangerenberatung@kreis-fs.de

### **Sternenkinder-Sprechstunde**

*Kostenlose Einzel- oder Paarberatung bei Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach*

**Termine:** 27.03. / 24.04. / 23.05., zwischen 14.00–17.00 Uhr  
(Bitte vorab einen Termin vereinbaren)

**Kontakt:** Sylvia Üffing  
leere.wiege@hospizgruppe-freising.de  
Tel.: 0170 3337556

### **Suchtberatung, Prävention, Jugendhilfe Prop e.V.**

**Kontakt:** Freising:

Heiliggeistgasse 11, 85354 Freising Tel.: 08161/34 16,  
freising@prop-ev.de www.prop-ev.de

Außenstelle Moosburg:

Münchner Str. 6, 85368 Moosburg,  
Kontakt über Büro in Freising, Tel.: 08161/3416

### **Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) Landesverband Bayern e.V.**

*Sozialpädagogische Beratung, juristische Erstberatung, Raum für Austausch alleinerziehender Mütter und Väter*

**Kontakt:** Karina Hoff, hoff@vamv-bayern.de, Tel.: 0171 8151189

### **Verwaiste Eltern und trauende Geschwister München e.V.**

**Termin:** Präsenz-Gruppe: jeden letzten Donnerstag im Monat 19.00–21.00 Uhr, München

Online Gruppe (Zoom): alle zwei Monate in der Monatsmitte

**Kontakt:** Tel.: 089/48 08 89 90, info@VE-Muenchen.de

### **Wellcome**

„Moderne Nachbarschaftshilfe“

**Termin:** Montag 11.00–12.00 Uhr

**Kontakt:** freising@wellcome-online.de, Tel.: 08161/4893-11

### **Zwergerlstüberl der Nachbar- schaftshilfe e.V. Hallbergmoos**

**Kontakt:** Hauptstr. 56, 85399 Hallbergmoos, Tel.: 0811/98 26 55  
www.nbh-hallbergmoos.de

# Treffpunkte.

## Offener Elterntreff

**Termin:** Montag 15.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch 09.30–11.30 Uhr  
(Außer Schulferien)  
**Ort:** Elternhaus, Kammergasse 9, 85343 Freising  
**Kontakt:** elternhaus@kbw-freising.de, Tel.: 0160 899 2643

## Interkultureller Eltern-Kind-Treff

**Termin:** Mittwoch 15.30–17.30 Uhr  
(Außer Schulferien)  
**Ort:** Elternhaus, Kammergasse 9, 85343 Freising  
**Kontakt:** elternhaus@kbw-freising.de, Tel.: 0160 899 2643

## Baby- und Stilltreff

**Termin:** Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 11.15–12.45 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie

## Eltern-Kind-Programm (EKP)

**Info:** Angebote für EKP gibt es für:  
Moosburg, Kranzberg, Eching, Freising Lerchenfeld, Zolling, Au/ Hallertau,  
Eching, Neufahrn, Freising Kammergasse, Nandlstadt Freising Neustift,  
Bruckberg, Fahrenzhausen, Freising Vötting,  
**Kontakt:** [www.bildungswerk-freising.de/de/programm/do/programm](http://www.bildungswerk-freising.de/de/programm/do/programm)

## PEKiP-Gruppe Hallbergmoos

**Kontakt:** Frau Bewig, Tel.: 08165-691660

## Life Balance Frauengruppe

**Termin:** monatlich Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie

## Männergesprächskreis

**Termin:** monatlich Mittwoch 20.00–22.00 Uhr  
**Ort:** Zentrum der Familie  
**Info:** 11 Treffen

## Milchcafé

**Termin:** jeden 2. Dienstag im Monat, 10.00–11.30 Uhr  
**Ort:** Das Stadl, Neufahrn  
**Kontakt:** Franziska Bergner  
[info@franziskabergner.de](mailto:info@franziskabergner.de)

## Milch-Café mit Baby

*Austausch mit wechselnden Themen und Gästinnen inkl. Frühstück*  
**Termin:** alle 2 Wochen montags 10.00–11.30 Uhr  
**Ort:** Leuchtfeuer Studio Yoga & mehr Hohenkammer  
**Kontakt:** Simone Koerfer | [www.natuerlichstillen.com](http://www.natuerlichstillen.com)

## Milchcafé für stillende Mütter

**Termin:** freitags 10.15–11.30 Uhr  
**Ort:** Nachbarschaftshilfe Neufahrn  
**Kontakt:** [beratung@die-steffie.de](mailto:beratung@die-steffie.de)

## Milchcafé für Schwangere

*Austausch und wechselnde Themen, inkl. Snacks und Getränke*  
**Termin:** Alle 2 Wochen montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Leuchtfeuer Studio Yoga & mehr Hohenkammer  
**Kontakt:** Simone Koerfer | [www.natuerlichstillen.com](http://www.natuerlichstillen.com)

## Offener Cafétreff

**Termin:** Dienstag–Donnerstag 09.00–12.30 Uhr  
Schulferien und Feiertage geschlossen  
**Ort:** Café im Mehrzweckraum Nachbarschaftshilfe Neufahrn e.V., Neufahrn

## Private Gartenspielgruppe Tüntenhausen

**Ort:** Tüntenhausen  
**Kontakt:** Nicole Seifert, Tel.: 0176 34687100

## Auer Spielgruppe für Kinder bis 3 Jahre

**Termin:** mittwochs 09.00–11.00 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St. Vitus, Au  
**Kontakt:** Marie Corain [spielgruppe@kolping-au.de](mailto:spielgruppe@kolping-au.de)

# Selbsthilfegruppen.

## **AD(H)S Selbsthilfegruppe**

**Termine:** Mo, Do 14:00–18:00 Uhr  
Di, Mi 10:00–13:00 Uhr

**Kontakt:** Tel.: 089/53 29 56 11, info@shz-muenchen.de

## **Abschied vom Kinderwunsch**

**Termine:** alle 2 Wochen, dienstags 18:00–20:00 Uhr

**Kontakt:** Susanna Koussouris, susanna.koussouris@fgz-muc.de, Tel.: 089/6931072-0

## **Gruppe für trauernde Kinder und Jugendliche**

**Kontakt:** BRK Freising

## **Sternenkinder Schleissheim & Umgebung Erbse & Johanna e.V.**

*offener Sterneltern Treff*

**Termin:** jeden 1. Donnerstag

**Kontakt:** sternenkind.schleissheim@erbseundjohanna.de, Mobil: 0176 567 50 216

## **Trauercafé "Verwaiste Eltern"**

**Termin:** jeden 2. Freitag 14:00–17:00 Uhr

**Ort:** Pfarrhaus Neufahrn

**Kontakt:** Tel.: 08165/6474100, Johanna Blank, johanna.blank@gmx.de

## **Offener Stammtisch für trauernder Eltern**

**Termin:** Alle 2 Monate am 4. Freitag ab 18:30 Uhr

**Ort:** Gasthof Maisberger

**Kontakt:** Tel.: 08165/6474100, Johanna Blank, johanna.blank@gmx.de

## **Zahlreiche Selbsthilfegruppen in der Region:**

www.shz-muenchen.de  
info@shz-muenchen.de

# WICHTIGE TELEFONNUMMERN



<b>Notruf Notarzt / Feuerwehr</b>	112
<b>Polizei</b>	110
<b>Behördennotruf</b>	115
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern</b>	116 117
<b>Giftnotruf</b>	089 19240
<u>Krankenhäuser:</u>	
<b>KRANKENHAUS FREISING</b> Notfallambulanz	08161 243000
KINDERKRANKENHAUS ST. MARIEN LANDSHUT Notfallambulanz	0871 852-0
<b>Frauenhaus</b>	08161 9 12 12
<b>Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen</b>	116 016
<b>Männerseelsorge</b>	089 21 37-15 99 maennerseelsorge@eomuc.de
<b>Hilfetelefon Schwangerschaft</b>	0800 40 40 020
<b>Elterntelefon</b>	0800 111 0550
<b>Kinder- und Jugendtelefon</b>	0800 111 0333
<b>Psychosoziale Behandlungs- und Beratungsstelle des Prop e.V.</b>	08161 549890

# VORSCHAU

Die nächste  
„Freisinger Mama“  
gibt's am  
15. September 2025



TITELTHEMA:  
MENTAL LOAD

FREIZEITIPPS:  
SPASS FÜR DIE  
GANZE FAMILIE



Mini Reporter gesucht.

Du möchtest einen wertvollen Beitrag zur Freisinger Mama leisten? Wir suchen Kinderreporter/innen für verschiedenste Themen, wie z.B. Spielplatzbewertungen. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Solltest du noch nicht schreiben können, hilft dir sicher dein Lieblingsmensch.

Wir freuen uns schon den Landkreis aus Kinderaugen zu sehen und dich kennenzulernen.



Mehr Infos und Kontaktaufnahme per Mail [redaktion@freisinger-mama.de](mailto:redaktion@freisinger-mama.de) oder [@freisinger\\_mama](https://www.instagram.com/freisinger_mama)

freisinger  
mama

Das Familienmagazin für Freising Stadt und Landkreis

# IMPRESSUM

Freisinger  
mama

Das Familienmagazin für Freising Stadt und Landkreis

Herausgeber  
s.konzept by Stephanie Geisenhofer  
Freisinger Mama  
Landshuterstraße 62  
85356 Freising

Die Freisinger Mama entsteht als Fanchise-  
Produkt der Landshuter Mama Verlag UG

Grafik  
DIE FLSNRN Grafikdesign

Druck  
Silber Druck oHG - 34253 Lohfelden  
www.silberdruck.de

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche  
Verwendung der Texte, Bilder etc. nur  
mit schriftlicher Genehmigung von s.konzept by  
Stephanie Geisenhofer. Wir haften  
weder für unaufgefordert eingesandtes  
Material noch für die Richtigkeit der  
Veranstaltungstermine.

Erscheinungstermine  
01.03.2025 | 15.09.2025

Anzeigen- und Redaktionsschluss  
ist zum 1. des Vormonats vor Erscheinen.

Kontakt  
Stephanie Geisenhofer  
redaktion@freisinger-mama.de  
Instagram: freisinger\_mama

Redaktion  
Stephanie Geisenhofer, Barbara Wenninger,

Bilder  
Titel: Veronika Heckmeier  
Fotos: Landshuter Mama Verlag, Stephanie  
Geisenhofer; Editorial: TinoGrafert Fotografie  
Freepik: wirestock;  
Adobe Stock:  
206457622@Sergey, 50236024@Michael,  
64792328@photofranz56, 115336416@ feferoni,  
131218267@ lamSuperPear, 135221307@sonya-  
kamo, 143132092@Uros Petrovic, 145427421@  
Tanya Syrytsyna, 212121419@Vera Kuttelvasero-  
va, 483618772@ onzon, 589615368@Uncanny  
Valley, 629991179@ Rieth, 498805228@ kieferpix,  
429327877,  
1158000713



## Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde

Dr. Marion Barth

Gute Änger 3 · 85356 Freising · Tel. 08161 - 8855223  
[www.young-smile-freising.de](http://www.young-smile-freising.de)

Strahlende Kinderzähne  
hochwertig versorgt.



GEISENHOFER.  
BÄCKEREI & KONDITOREI

KÜNSTLICHE ZUSATZSTOFFE, CHEMIE  
UND GESCHMACKSVERSTÄRKER?

KOMMEN UNS NICHT IN DIE TÜTE!

MEHL, WASSER, SALZ...FERTIG!

Weil für dich und deine Kinder natürliche Rohstoffe aus der Region, Verträglichkeit und Handwerk an erster Stelle stehen.

baeckerei\_geisenhofer 