

Ein Ort für gegenseitige Achtsamkeit

Pädagoginnen der MiA Lounge Eitensheim unterstützen Eltern und Familien mit ganzheitlichen Konzepten

Von Lena Krammer

Eitensheim – Kinder bedürfnisorientiert zu begleiten heißt nicht, ihnen jeden Wunsch zu erfüllen. Sondern die Bedürfnisse aller Familienmitglieder mit in den Blick zu nehmen. Das machen laut Karin Eichinger und Sarah Schulmeyr aber viele Eltern falsch. In der MiA Lounge in Eitensheim geben die Pädagoginnen Müttern und Vätern daher wichtige Werkzeuge an die Hand, die das Familienleben erleichtern und mehr Verständnis füreinander aufbauen können.

Seit September 2023 gibt es das ganzheitliche Gesundheits- und Familienzentrum in der Robert-Bosch-Straße in Eitensheim. Karin Eichinger und Sarah Schulmeyr waren die ersten, die ein solches Zentrum in der Region etabliert haben. Inzwischen gibt es viele Organisationen, die diese Idee übernommen und in eigener Weise umgesetzt haben. Wie etwa das Creative Loft in Eichstätt oder das Familiennest in Ingolstadt. „Wir wollten einen Ort der Begegnung schaffen – für Eltern, Familien, Kinder“, erinnern sich die beiden Erzieherinnen an die Motivation hinter der MiA Lounge.

MiA steht dabei für „Miteinander in Achtsamkeit“. Das Angebot der Pädagoginnen umfasst neben Kursen für Kinder (Kreativität, Kochen, Bewegung) und Erwachsene (Ernährung, Bewegung, Mentaltraining) nämlich auch Workshops für mehr Achtsamkeit und Stressmanagement im Alltag. Außerdem bieten die Pädago-



ginnen verschiedene offene Treffs für Familien an und arbeiten im Bereich Pilates, Yoga, Qi Gong und mehr mit externen Partnern zusammen. „Leider werden wir immer noch auf das Kleinkind-Thema reduziert“, sagt Eichinger. Doch die Arbeit der Familienbegleiterinnen setzt schon viel früher an. Bereits in der Schwangerschaft können sich werdende Mütter an Eichinger und Schulmeyr wenden. Und sollten die Kinder dem Kleinkindalter entwachsen sein, hört die Begleitung noch

lange nicht auf: Als Coach für neurosystemische Integration begleitet Eichinger auch Menschen, die mit einem Bindungs-traum zu kämpfen haben. Um solche Traumata zu vermeiden, haben die beiden Pädagoginnen aus Buxheim und Wettstetten ihr eigenes KiBoB-Konzept entwickelt: Kinder bedürfnisorientiert begleiten. Eichinger und Schulmeyrs Ziel ist es dabei, die Mutter-Kind-Bindung zu stärken, um feinfühli-ger auf Bedürfnisse der Kinder reagieren zu können. „Viele ma-



Sie geben Familien wichtige Werkzeuge an die Hand: Karin Eichinger (links) und Sarah Schulmeyr haben mit der MiA Lounge in Eitensheim einen Ort zur Begegnung und gegenseitigen Achtsamkeit geschaffen. Dort bieten sie mehr als nur Kleinkinderziehung an. In dem ganzheitlichen Gesundheits- und Familienzentrum setzen die Pädagoginnen mit ihrer Arbeit nämlich schon bei der Schwangerschaft an und begleiten die Mütter auch nach der Geburt bei einer 1 zu 1 Betreuung. Auch darüber hinaus bieten die Familienberaterinnen viele Workshops und Kurse an, die mehr Verständnis und Rücksicht in der Familie aufbauen können.

Fotos: Julia Windhaus

1200 Jahre Dolling

Oberdolling – Im Jahr 825 ist Dolling zum ersten Mal schriftlich erwähnt worden. Auch wenn die Wurzeln des Ortes noch viel weiter zurückgehen, und die Gründungszeit nicht mehr zweifelsfrei geklärt werden kann, wird das Jubiläumsjahr mit einem besonderen Programm begangen. Die Auftaktveranstaltung für „1200 Jahre Dolling“ findet am Donnerstag, 27. März, in der Roßschwemm statt. Richard Kürzinger hält einen Vortrag über die Rückschlüsse, die sich aus der Schenkungsurkunde von 825 ziehen lassen. Er wird sowohl das politische und kirchliche, als auch das gesellschaftliche und wirtschaftliche Umfeld zur damaligen Zeit genauer beleuchten. Außerdem wird geklärt, was es mit dem Steinbildnis aus der St-Georg-Kirche auf sich hat, und dass mit Dolling früher Unterdolling und nicht Oberdolling gemeint war. Beginn der Veranstaltung ist um 19 Uhr. *err*

Termine online buchen

Eichstätt – Wer etwas bei der Ausländerbehörde des Landratsamts Eichstätt erledigen muss, benötigt einen Termin. Im Zuge der voranschreitenden Digitalisierung der Verwaltungsbehörden wird ab Montag, 24. März, das Serviceangebot durch das neu geschaffene Tool der Online-Terminvereinbarung erweitert. Wie das Landratsamt weiter mitteilt, sollen dadurch längere Wartezeiten vermieden werden. Zukünftig „ist es flexibel von Ort und Zeit möglich, Anliegen digital an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu richten“, heißt es in der Meldung. Das Angebot der digitalen Terminanliegen wurde nach den Fachbereichen „Ausländerwesen“ und „Staatsangehörigkeitsrecht“ in Unterkategorien sortiert. Anträge können online ausgefüllt werden. Nach erfolgter Terminbuchung erhalten Antragsteller per E-Mail eine Bestätigung mit allen wichtigen Hinweisen und Dokumenten. Der Link findet sich auf der Homepage des Landkreises (www.landkreis-eichstaett.de), unter der Rubrik „Ausländerwesen, Staatsangehörigkeit“. *DK*

Wissenswertes über Pflege

Gaimersheim – Die Bürgergesellschaft Gaimersheim lädt zu einem Vortrag zum Thema „Rund um die Pflegeversicherung“ ein. Eine Referentin des Pflegestützpunktes des Landratsamtes Eichstätt informiert unter anderem über die Leistungen der Pflegekassen, die Beantragung eines Pflegegrades und über die Abrechnung mit den Pflegekassen. Der Vortrag am Mittwoch, 26. März, beginnt um 14.30 Uhr im Gasthaus am Marktplatz. Eingeladen sind alle Interessierten. Die Bürgergesellschaft spendiert Kaffee und Kuchen sowie Getränke. *DK*

Notfälle im Haushalt

Hitzhofen – Die Jahresversammlung des Krankenpflegevereins Hofstetten findet am Dienstag, 25. März, im Gasthaus Bauer statt. Beginn ist um 19 Uhr. Alle Mitglieder und Pfarrangehörige sind eingeladen. Neben den Jahresberichten und Neuwahlen, sowie Informationen von der Caritas-Sozialstation Gaimersheim, steht ein Referat mit Frank Wild, Notfallsanitäter beim BRK Eichstätt, auf dem Programm. Er wird über das Thema „Notfälle/Unfälle im Haushalt: Prävention und Erste Hilfe können Abhilfe schaffen“ informieren. *kek*

Finanzen sind keine Männersache

Finanzcoachin Christina Brandtner aus Großmehring ermutigt Frauen, das Thema Geld selbst in die Hand zu nehmen

Von Lena Krammer

Großmehring/Dresden – Mit dem Thema Finanzen verbinden die meisten Menschen Worte wie lästig, kompliziert und trocken. Doch für Christina Brandtner aus Großmehring ist das Thema dynamisch, lukrativ und unverzichtbar. Als Finanzcoachin konzentriert sie sich besonders auf Frauen und will sie in die finanzielle Selbstständigkeit führen. Vor Kurzem hat Brandtner ihre Leidenschaft auch beim Speaker Slam in Dresden nahbar auf einer Bühne präsentiert.

Als Finanzcoachin arbeitet Christina Brandtner mit Frauen daran, Hindernisse und Hürden zu überwinden, um sich selbstständig um ihre finanziellen Angelegenheiten zu kümmern. Denn viele würden dieses wichtige Thema noch immer dem Ehemann oder Partner überlassen. Und das, obwohl Geld jeden einzelnen Lebensbereich tangiert. „Geld ist nicht alles, aber ohne Geld ist alles nichts“, verdeutlicht es die selbstständige Finanzberaterin. Zusammen mit ihren Klientinnen geht sie folgenden Fragen nach: „Warum kümmerst du dich nicht darum?“, „Warum klappt es nicht?“, „Warum reicht das Geld am Ende des Monats nicht?“ oder „Warum bist du verschuldet?“. Ganz nach den individuellen Bedürfnissen



Wachrütteln und motivieren: Das ist das Ziel von Christina Brandtner aus Großmehring, die mittlerweile in München lebt. Die Finanzcoachin unterstützt besonders Frauen dabei, finanziell unabhängig zu werden und vermittelt dazu ihr Expertenwissen. Dazu hat sie vor kurzem am ersten internationalen Speaker Slam in Dresden teilgenommen.

Foto: Justin Bockey

der Frauen. „Es kann vorkommen, dass man in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen mit Schulden und Geld im Allgemeinen gemacht hat und deshalb ganz die Finger davon lässt“, erläutert die 55-Jährige. Doch das sei der falsche Weg. „Eigentlich ist es ganz einfach, nur der erste Schritt ist schwer“, sagt sie. Es sei bei wirklich jedem möglich, mit

kleinen Beträgen anzufangen sich eine solide finanzielle Grundlage aufzubauen. Brandtner vermittelt den Frauen dabei nur das nötige Grundwissen. Wie sie das Gelernte dann umsetzen – beispielsweise in welche Aktien sie investieren oder in welchem Fonds sie ihr Geld anlegen wollen – entscheiden ihre Klientinnen dann selbst.

Das größte Problem oder Hindernis für Frauen, sich mit Finanzen zu beschäftigen, ist Brandtner zufolge: „Es gibt schon jemanden, der sich darum kümmert.“ Männer hätten im Gegensatz zu Frauen einen leichteren Zugang zu finanziellen Themen. „Frauen machen großteils immer noch Kehrarbeit, arbeiten oft nur Teilzeit“, so die Finanzexper-

tin. „Das fehlt dann später in der Rente.“ Gerade bei allein-erziehenden Müttern reiche das Geld hinten und vorne nicht. Deshalb will sie ganz besonders die Frauen wachrütteln und ihnen das Thema Finanzen näher bringen.

Genau das war auch Brandtners Ziel beim Speaker Slam in Dresden. Nur vier Minuten hatte die gebürtige Großmehringerin Zeit, ihr Publikum mit dem Thema Finanzen zu fesseln. „Eine ganz schöne Herausforderung“, erinnert sich Brandtner bei einem Gespräch in der Redaktion. Insgesamt 240 Teilnehmer aus 20 Nationen standen beim ersten internationalen Speaker Slam in Dresden auf der Bühne – und die 55-Jährige mittendrin. Und dann auch noch als einzige Frau im Bereich Finanzen.

„Ich habe schon Vorträge bei der VHS gehalten und Kurse in einer Bankakademie gegeben, aber der Speaker Slam war nochmal eine ganz neue Erfahrung“, sagt Brandtner. In ihrer freien Rede hat sie nicht nur von besonderen roten Stiefeln gesprochen, sondern sie auch getragen, um ihren Vortrag für die rund 200 Zuhörer greifbarer zu machen. Und, hat es funktioniert? „Ja, ich bin ganz zufrieden“, sagt die Finanzcoachin rückblickend. Für sie war es das erste Mal bei einem Speaker Slam, „aber nicht das letzte Mal“. *DK*

Besuch bei der Feuerwehr

Wettstetten – Was hat eine Waschmaschine mit dem neuen Feuerwehrhaus zu tun? Warum muss das Feuerwehrhaus dringend umziehen? Und welche Geschichte steckt hinter der Sirene? Die Feuerwehr Wettstetten gibt den Besuchern im Rahmen von „1000 Schritte“ am Dienstag, 8. April, von 16 bis 18 Uhr Antworten auf diese Fragen. Eingeladen sind alle Wettstettener Bürger. Für Personen,

die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, gibt es im Feuerwehrauto ein paar Sitzplätze. Die Interessierten treffen sich an der evangelischen Kirche. Nach einem kurzen Spaziergang gibt es Würstlemmeln für die Teilnehmer. Um eine Anmeldung wird gebeten bei der Nachbarschaftshilfe WiWi, Regine Morich, unter Telefon (0841) 951 18 73 oder per E-Mail an regine.morich@t-online.de. *DK*

Blick in die Sterne am Nachthimmel

Hofstetten – Unter fachkundiger Anleitung der Astronomiefreunde Ingolstadt gibt es am Samstag, 5. April, die Möglichkeit, von 20 bis zirka 23 Uhr die verschiedenen Sternbilder und Planeten am Nachthimmel über Hofstetten zu beobachten. Nachts über dem Altmühltal gibt es einiges zu entdecken, die ersten Frühlingssternbilder ziehen übers Firmament. Besonders gut zu sehen sind der

Mond und die Planeten Jupiter und Mars. Mit etwas Glück lässt sich auch ein Blick auf die eine oder andere Sternschnuppe zwischen Sternennebeln und fernen Galaxien erhaschen. Bei der Sternführung im Garten des Jura-Bauernhof-Museum erfahren Interessierte, was es mit Andromeda, Cepheus und Cassiopeia auf sich hat. Die Veranstaltung dauert etwa drei Stunden, kostet fünf

Euro pro Person und ist auch für Kinder geeignet. Teleskope und Ausrüstung werden vor Ort gestellt. Die Anmeldung ist online unter naturpark-altmuehlal.de/veranstaltungen oder telefonisch im Infozentrum des Naturpark unter Telefon (0 84 21) 9 87 60 möglich. Einen Ersatztermin bei schlechtem Wetter gibt es auch: Sonntag, 6. April, die Teilnehmer werden informiert. *DK*