

# GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Der Kurs versteht sich als eine **umfassende** Vorbereitung auf die Geburt **und** die nachfolgende Zeit der Elternschaft auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene für Frauen und Paare. Ein Team von Fachfrauen aus den unterschiedlichsten Berufen wird Sie begleiten. Im Zentrum steht die Hebamme mit ihren für Sie so wichtigen Themen, aber freuen Sie sich auf **mehr**: Für neun Abende und zwei Vormittage haben wir folgende Themen für Sie geplant:

## Alles rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Die Hebammen des Geburtshauses Bella in Hüttenberg bieten sieben Abende zum Thema Geburtsvorbereitung an. Neben vielen praktischen Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, stehen auch Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen auf dem Programm. werdende Väter bekommen Anregungen wie sie ihre Frauen unterstützen können und Tipps für die erste Zeit mit dem Säugling.

Bella Keuscher, Inhaberin - [www.geburtshaus-bella.de](http://www.geburtshaus-bella.de)

## Yoga

An drei Terminen wollen wir uns besonderen Atemtechniken widmen, die Nervenstärkung üben und eine geistigen Haltung zu Schwangerschaft und Geburt erarbeiten.

Nirmal Khalsa-Gill, Yogalehrerin

## Märchen und Malen

Mit Hilfe eines Märchens werden wir uns in das werdende Leben des Kindes hinein fühlen. Mit Aquarellfarben werden wir seine Fähigkeiten und Qualitäten, die es mit auf die Erde bringen wird, sichtbar machen. Malerische Kenntnisse werden nicht benötigt.

Susanna Wickenbrock, Märchenerzählerin und Malerin

## Einstimmung auf das Stillen

"Stillen - der babyfreundliche Weg" Frau Rohn berichtet über den Wert des Stillens für Kind und Mutter. Korrekte Anlegetechniken werden vermittelt, verschiedene Stillpositionen gezeigt und geübt, sowie Tipps zur Selbsthilfe bei eventuellen Startschwierigkeiten gegeben. Natürlich bleibt auch Raum für Ihre Fragen. Barbara Rohn, Stillberaterin i.A.

## Wir singen für das Baby

Schon bald halten Sie Ihr Baby im Arm und singen ihm ein Wiegenlied. Was kann schöner sein? Im musikalischen Teil des Kurses lernen wir schöne Wiegen- und andere Lieder die den Babyalltag begleiten. Dazu lauschen wir den Klängen der wohlklingenden Kinderharfe.

Lena Prass, Diplom-Musiklehrerin

## Nach der Geburt

Nun sind wir eine Familie und müssen doch erst lernen einander zu verstehen. Wie deute ich die Signale meines Kindes? Was sind die Bedürfnisse eines Säuglings? Einführung in das Konzept von E. Pikler: „Miteinander vertraut werden“ und „Laß mir Zeit“.

Marion Schunk, Elternberaterin.

## Wie geht es weiter?

Vom ersten Lebenstag an möchte sich das Kind weiterentwickeln. Was braucht es dazu? Was stört dabei? Ein Vorblick auf die Entwicklungsschritte nach der Geburt, die Signatur allen Lernens: Gehen Sprechen, Denken.

Nicola Peters, Sozialpädagogin

## Tragetuch

Wollen Eltern ihr Baby tragen, gibt es ergänzend zu „auf dem Arm“ die Möglichkeit des Tragetuchs oder geeigneter Tragehilfen. Im Kurs erfahren Sie zudem Wissenswertes über die Physiologie des Säuglings zu diesem Thema.

Lena Busch, Trageberaterin

# Schwangerschaft

**Kursbeginn August 2011**

9 x donnerstags jeweils 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr  
2 x samstags jeweils von 9.30 – 13.00 Uhr  
Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen

**Kosten:**

Je Teilnehmer/in 160,- Euro\*

\*Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen 80,- Euro für die Mütter und je nach Krankenkasse evtl. einen anteiligen Betrag für die Väter.

**Mehr Information zum Kurs:**

[www.kiga.sprungstern.de](http://www.kiga.sprungstern.de)

Zusatzangebot – Geburtsvorbereitungskurs

**Anmeldung:**

Marion Schunk

[schunk@waldorfkindergarten-wetterau.de](mailto:schunk@waldorfkindergarten-wetterau.de)

**oder**

Bella Keuscher

[info@geburtshaus-bella.de](mailto:info@geburtshaus-bella.de)



**Zeit zur umfassenden Vorbereitung  
auf die Geburt  
und auf das Leben mit Ihrem Kind**