



Elternschule



Foto von Anastasiya Gepp von Pexels

Kursangebote

Liebe (werdende) Eltern, Kinder, Großeltern und Interessierte,

ein Leben mit Kindern ist aufregend, spannend, wunderschön und vielfältig. Viele Fragen kommen auf und Eltern und Großeltern wollen natürlich auch alles korrekt machen. Bei der Suche nach dem für Sie richtigen Weg, möchten wir Sie in der Elternschule unterstützen, befähigen und beraten.

Mit Hilfe eines umfangreichen Kursangebotes, können wir Sie, Ihre Angehörigen und Kinder auf Ihren Familienzuwachs vorbereiten.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Angebot an offenen Treffen, festen Gruppen oder Veranstaltungen. Kompetente und erfahrene Hebammen, Dozenten & Kursleiter beantworten Ihnen gern Ihre Fragen und geben Ihnen Sicherheit für die bevorstehende aufregende Zeit.

Unser Kursangebot entnehmen Sie dem Programmheft und wenn Sie mögen, können Sie auch gern unseren monatlichen Newsletter abonnieren. Hier erfahren Sie alle aktuellen Termine und freie Kursplatzkapazitäten.

Wenn Sie neugierig geworden sind, schreiben Sie mich einfach per Mail an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Elternschule!

Ihre Julia Ketturakat

Fragen und Anmeldungen gern über:

Julia Ketturakat

Dipl. Medizinpädagogin & Koordinatorin der Elternschule

Kinderkrankenschwester & Mega Code Trainerin Pädiatrie

elternschule@agp-havelland.de



Elternschule

Geburtsvorbereitungskurs am Wochenende

Termine:	16.03. und 17.03.2024 25.05. und 26.05.2024 13.07. und 14.07.2024 21.09. und 22.09.2024 23.11. und 24.11.2024
Uhrzeit:	jeweils 09:00 – 15:30 Uhr
Kursleiterin:	Katharina Raudis (Hebamme und Dipl. Medizinpädagogin)
Kosten:	Die Krankenkasse zahlt den Kurs für die Mütter eine Begleitperson zahlt einen Eigenanteil v. 110,- €/Wochenende
Teilnahme:	5 Paare Mindestteilnehmende
Ort:	Raum 1 (AGP)
Verpflegung:	kleiner Pausen-Snack – weitere Verpflegung bitte mitbringen

Kursbeschreibung

INFORMIEREN-BEFÄHIGEN-STÄRKEN

Mein Ziel ist es, dich auf eine selbstbestimmte, angstfreie Geburt und auf die erste Zeit mit dem Baby vorzubereiten.

- ✓ **INFORMIEREN:** Der Kurs umfasst wertvolle Informationen zu den Themen Geburtsbeginn, Geburtsverlauf, Wochenbett, Stillen und Säuglingspflege.
- ✓ **BEFÄHIGEN:** Ich gebe dir Anregungen, wie du dich mental und körperlich auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten kannst.
- ✓ **STÄRKEN:** Mir ist es wichtig, dass du dein Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit und den Glauben an dich selbst stärkst.

Als Hebamme und dreifache Mama kenne ich das Geburtserlebnis von beiden Seiten. Mit meinen langjährigen Erfahrungen möchte ich dich unterstützen und einen Teil deines Weges in der Schwangerschaft begleiten.

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse mit Krankenkassen-Zuschuss



Elternschule

REFRESHER – Geburtsvorbereitungskurs für Paare, die schon Eltern sind

Termin:	Samstag, 04.05.2024
Uhrzeit:	09:30 – 13:30 Uhr
Kursleiterin:	Hebamme Katharina Raudis (Hebamme und Dipl. Medizinpädagogin)
Kosten:	75 € pro Paar (Die Krankenkasse übernimmt z.T. die Kosten.)
Teilnahme:	5 Paare Mindestteilnehmende
Ort:	Raum 1 (AGP)
Verpflegung:	kleiner Pausen-Snack – weitere Verpflegung bitte mitbringen

Kursbeschreibung

Zielsetzungen

- ✓ Wissen über den Geburtsverlauf auffrischen
- ✓ Atem-, Geburtspositions- und Entspannungsübungen wiederholen
- ✓ Sich bewusstmachen, was man sich für die nächste Geburt und die erste Zeit danach wünscht und was helfen kann

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse mit Krankenkassen-Zuschuss



Elternschule

„Stillvorbereitungskurs – Vorbereitung auf das Stillen, Informationen für Schwangere“

Termin:	Mittwoch, 21.02.2024 Mittwoch, 20.03.2024
Uhrzeit:	10:00 – 12:30 Uhr
Kursleiterin:	Marta Hehnel (Stillberaterin)
Kosten:	1x 2,5 h 30,- € / Paar
Ort:	Havelland Kliniken GmbH, Klinik Nauen Raum: Havelländisches Netzwerk Gesunde Kinder

Kursbeschreibung

Neugierig aufs Stillen?

- Bedeutung des Stillens
- Aufbau einer Stillbeziehung
- Stillalltag
- Herausforderung und besondere Situationen

Es gibt Raum, um Fragen aller Art zu klären.

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Schwangeren Yoga

- Termin:** auf Anfrage
Uhrzeit:
Kursleiterin: Katja Kant (Yogalehrerin)
Kosten: 8 x 75 Minuten für 120 €
plus 1 Nachholstunde
plus Aufzeichnung jeder Stunde (für 7 Tage verfügbar)
plus extra Zeit für Austausch und Fragen
plus live online Mitmachen, falls Du einmal nicht vor Ort teilnehmen kannst, Probestunde: 10 €
Teilnahme: max. 8/ min. 4 Schwangere
Ort: in den Räumen des Netzwerks Gesunde Kinder – in der Klinik Nauen
Nützliches: dicke Socken, Decke, Trinkflasche und Stillkissen (wenn vorhanden)
Ein Einstieg ist jederzeit möglich

Kursbeschreibung

Eine regelmäßige Yogapraxis kann Dich dabei unterstützen, den Herausforderungen (körperlich und geistig), Sorgen, Ängsten und Unsicherheiten während Deiner Schwangerschaft mit mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein zu begegnen, um so diese Zeit für Dich/Euch zu etwas ganz Besonderem zu machen.

Beim Eintauchen in die verschiedenen Körperübungen (Asanas) hast Du Zeit, Dich mit Dir, Deinem Körper und Deinem Baby noch intensiver zu verbinden.

Mit sanften, kräftigenden und öffnenden Körperhaltungen kannst Du Deinen Körper auf das Gebären Deines Kindes vorbereiten. Atem- und Entspannungsübungen können Dich dabei unterstützen, jetzt, aber auch in Deinem neuen Alltag mit Baby, leichter zur Ruhe zu kommen und auch ein wenig gelassener zu bleiben.

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen





Elternschule

Erste Hilfe am Kind – Präsenzkurs

Termin:	20.04.2024 22.06.2024 19.10.2024 (alternativ online & prakt. Übungen im Einzelcoaching)
Uhrzeit:	10:00 – 14:00 Uhr
Kursleiterin:	Julia Ketturakat (Dipl. Medizinpädagogin, Kinderkrankenschwester, Mega Code Trainerin Pädiatrie)
Kosten:	50,-€/Person bzw. 80,-€/Paar
Teilnahme:	3 Paare als Mindestteilnehmende
Ort:	Raum 1 (AGP) Sportraum
Verpflegung:	kleiner Pausen-Snack – weitere Verpflegung bitte mitbringen

Kursbeschreibung

Kinder sind lebendig, aktiv und lebensfroh und entdecken ihre Umwelt täglich aufs Neue. Da bleibt die ein oder andere Verletzung nicht aus. Deshalb müssen Sie – als Eltern, Großeltern oder Betreuungskräfte von Kindern in solchen Situationen Ruhe bewahren. Umso besser ist, gut für die „1.Hilfe am Kind“ vorbereitet zu sein. Ich, als zweifache Mutter & Kinderkrankenschwester weiß, wie schnell es bei Kindern zu Notfallsituationen kommen kann.

Mein Ziel ist es, Ihnen einfache Empfehlungen, präventive Maßnahmen und Handlungshilfen zu geben, sodass Sie bei einer Bagatelverletzung, einer plötzlichen Erkrankung oder einer lebensbedrohlichen Situation angemessen handeln können.

Kursinhalte:

- Prävention - Wie gestalte ich die Wohnung kindersicher?
- Wie verhalte ich mich bei Stürzen, Verbrühungen und Verbrennungen?
- praktische Übungen zu den Wiederbelebungsmaßnahmen mit Hilfe einer Baby-Reanimationspuppe
- Mein Kind hat sich verschluckt- Wie verhalte ich mich richtig?
- Was ist ein Pseudokrampf?
- Wie verhalte ich mich bei einem Fieberkrampf?
- Was tun bei Insektenstichen & Zeckenbiss?
- Wie verhalte ich mich bei Vergiftungen (Pflanzen, Haushaltsreiniger etc.)
- Zusammenstellen einer Hausapotheke

Fragen und Anmeldungen gern über: elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Geschwisterdiplom

Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen

Termin:	auf Anfrage
Uhrzeit:	15:00 – 16:00 Uhr
Kursleiterin:	Julia Ketturakat
Kosten:	20,-€/pro Kind Bei zwei Kindern gibt es 5,-€ Rabatt
Teilnahme:	3 Mindestteilnehmende (jeweils Erw./Kind)
Ort:	Raum 1 (AGP)

Kursbeschreibung

In diesem Kurs können Geschwisterkinder im Alter von 4-12 Jahren lernen, sehen und natürlich auch selbst ausprobieren, wie ein Baby gehalten, gewickelt, gebadet und gefüttert wird.

Zum Abschluss bekommt jedes Kind ein Diplom und eine kleine Überraschung!

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Stillgruppe

(Beratung/ Austausch für Stillende als auch "Flaschenkinder")

Termine:	donnerstags
Uhrzeit:	10:00 – 11:00 Uhr
Kursleiterin:	Marta Hehnel (Stillberaterin und Expertin für Formula-Nahrung)
Kosten:	5,-€/Person (pro Termin)
Teilnahme:	Mindestteilnehmerzahl: 3 Mütter + Kind
Telefon:	0152 27742970 oder
E-Mail:	elternschule@agp-havelland.de

Kursbeschreibung

Stillen ist kein Instinkt, sondern ein soziales erlerntes Verhalten, welches Zeit, Geduld und hilfsbereite Unterstützung benötigt!

Unser Stilltreff bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Müttern rund um das Thema Stillen. In angenehmer Atmosphäre und einer kleinen Gruppe (max. 4 Mütter mit Baby) könnt ihr neue Kontakte knüpfen und über eure Erfahrungen sprechen. Unsere Stillspezialistin Marta Hehnel begleitet euch und euer Baby und beantwortet alle Fragen rund ums Stillen.

Gerne begleitet dich Marta in Einzelterminen bei folgenden Situationen:

- Hilfe bei wunden, schmerzenden, offenen/ rissigen Brustwarzen
- Milchstau und Mastitis
- Unterstützung beim Abgewöhnen von Brusthütchen
- Relaktation
- Beratung zum stillfreundlichen Zufüttern (Brusternährungsset/Sonde/Becher)
- Pumpmanagement
- Erstellen von Gewichtskurven und Beurteilung der Gewichtsentwicklung
- Beurteilung des Zungenbändchens und Lippenbändchen
- Begleitung beim Abstillen

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Rückbildung mit Baby

Termine:	Starttermine 2024: 10.04. 05.06. 04.09. 06.11.
Uhrzeit:	15:00 – 16:00 Uhr 16:00 – 17:00 Uhr (bei hoher Nachfrage)
Kursleiterin:	Franziska Kassner (Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin, diplomierte Narbentherapeutin)
Kosten:	8 Einheiten á 1 h: 135 € (Zuschuss v. d. Krankenkassen möglich)
Teilnahme:	max. 10, min. 5 Teilnehmer
Ort:	Sportraum 2. OG (AGP) Bequeme Kleidung und Trinkflasche
oder:	Hybridkurs bzw. auch online möglich, falls eine Teilnahme nicht möglich ist

Kursbeschreibung

Die Rückbildung stellt eine wichtige Säule für Wohlbefinden und Prävention dar.

Rückbildungsgymnastik hat das Ziel Deinen Beckenboden angemessen zu stärken, an Deiner Haltung zu arbeiten, dabei zu helfen die Geburt emotional zu verarbeiten und Deine Muskelkraft, sowie Deine Koordination wieder in Einklang zu bringen.

Als Kursleiterin erarbeite ich individuelle Problemlösungen und gebe dir einen ganz neuen Blickwinkel auf deine individuellen Körperprozesse. Als ausgebildete Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin und diplomierte Narbentherapeutin möchte ich dir in gemütlicher Atmosphäre einen nachhaltigen Kurs bieten. Mit besonderem Blick auf Geburtsverletzungen und Kaiserschnittnarben arbeiten wir zusammen präzise und nachhaltig.

Selbstverständlich darfst du dein Baby zum Kurs mitbringen.

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Rückbildung für Sternenmamas (online)

Termin:	montags ab 02.05.2022
Uhrzeit:	16:00 – 17:00 Uhr
Kursleiterin:	Franziska Kassner (Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin, diplomierte Narbentherapeutin)
Kosten:	8 Einheiten á 1 h. 135 € (Zuschuss durch die Krankenkasse möglich)
Teilnahme:	min. 3 Teilnehmer
Ort:	online

Kursbeschreibung

Die Rückbildung stellt eine wichtige Säule für Wohlbefinden und Prävention dar. Auch bei vorzeitigen Geburten hat die Rückbildung das Ziel, Deinen Beckenboden angemessen zu stärken, an Deiner Haltung zu arbeiten, Deine Muskelkraft, sowie Deine Koordination wieder in Einklang zu bringen.

Als Kursleiterin erarbeite ich individuelle Problemlösungen und gebe dir einen ganz neuen Blickwinkel auf deine individuellen Körperprozesse. Als ausgebildete Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin und REMovement Coach versuche ich dir in dem beschützten Raum deines eigenen Zuhauses wieder einen Zugang zu deinem Körper zu verschaffen.

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Outdoor-Fitness nach der Geburt

Termin:	donnerstags ab 05.05.2022
Uhrzeit:	09:30 – 10:30 Uhr
Kursleiterin:	Franziska Kassner (Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin, diplomierte Narbentherapeutin)
Kosten:	8 Einheiten á 1 h: 135 €
Teilnahme:	max. 10, min. 5 Teilnehmer
Ort:	Treffpunkt Haupteingang AGP Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Kursbeschreibung

Der Kurs hat das Ziel Deinen Beckenboden angemessen zu stärken, an Deiner Haltung zu arbeiten, Deine Muskelkraft, sowie Deine Koordination wieder in Einklang zu bringen.

Zusammen mit dem Kinderwagen oder dem Tragetuch arbeiten wir präventiv an deiner Fitness im Freien.

Ob als Rückbildung oder als Folgekurs nach der Rückbildung kann ich als ausgebildete Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin und diplomierte Narbentherapeutin mit dir in gemütlicher Atmosphäre präzise und nachhaltig arbeiten.

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Sternen-Eltern Treff

Termine:	25.02.2024 17.03.2024
Uhrzeit:	ab 17:00 Uhr
Kursleiterin:	Nadija Frank (werdende Hebamme)
Kosten:	kostenlos
Teilnahme:	keine Mindestteilnehmerzahl
Ort:	Aula (AGP)
Verpflegung:	kleiner Pausen-Snack – weitere Verpflegung bitte mitbringen

Kursbeschreibung

Liebe Sternen-Eltern,

online ist es einfach Gleichgesinnte zu finden – offline sollte es genauso einfach sein.

Der **STERNEN-ELTERN TREFF** ist eine Anlaufstelle für alle verwaisten Eltern (Mamas und/oder Papas), die ihr Kind während der Schwangerschaft oder nach der Geburt gehen lassen mussten.

Wir laden euch herzlich dazu ein, über das Erlebte zu sprechen und andere Sternaneltern kennen zu lernen.

Durch unsere Selbsthilfegruppe möchten wir betroffenen Sternaneltern helfen, mit der Trauer besser umzugehen.

Der Schmerz den ihr zu tragen habt, ist schwer genug. Da solltet ihr euch nicht auch noch alleine fühlen! Es gibt so viele die das gleiche Schicksal haben.

Anmeldung mit Namen, Adresse und Telefonnummer unter folgender E-Mail: **sternenelternhavelland@gmail.com**



Elternschule

EMMETT Technique – Emmett 4 children

Workshop für Eltern

Termin:	ab Januar/Februar 2024
Uhrzeit:	von 09:00 – 13:00 Uhr
Kursleiterin:	Birgit Saalman (u. a. Babyschlaf-Coach)
Kosten:	99,-€/Person
Ort:	Raum 1 (AGP)

Kursbeschreibung

Die EMMETT Technique ist eine erstaunlich sanfte und einfühlsame Muskelentspannungs-Technik und beruht auf Reaktionen des Körpers auf nur leichte Berührung. Kleine Sensoren ermöglichen den Kontakt zum Gehirn, die nur über leichte Berührung des Anwenders aktiviert werden. Durch diese Stimulation werden korrigierende Impulse in die gesamten Körperregionen ausgesendet und eine Beschwerdefreiheit erzieht.

- Linderung von Bauchschmerzen
- Hilfe bei Verdauungsproblemen
- Verbesserung der Kopfdrehung
- Erleichterung des Stillens
- Entspannung beim Einschlafen
- Beruhigung

Sie erlernen in diesem Emmett-4-Children-Kurs in 4 Stunden 4 Griffe der Emmett – Technik, welche verblüffend einfach anwendbar sind und für zahlreiche „WOW Momente“ sorgen.

Es sind keine medizinischen Vorkenntnisse für diesen Workshop notwendig.

Fragen und Anmeldungen gern über:
elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Hatha Yoga für Alle

Termin:	Jeden Montag fortlaufend
Uhrzeit:	15:00 – 16:15 Uhr
Kursleiterin:	Katja Kant (Yogalehrerin)
Kosten:	4 zusammenhängende Einheiten á 15,- € Einzelstunden auf Anfrage
Teilnahme:	max. 10 Teilnehmende
Ort:	Sportraum 2. OG oder Hybridkurs bzw. auch online möglich, falls Du mal nicht teilnehmen kannst Bequeme Kleidung und Trinkflasche
Besonderheit:	vereinbare gern eine Probestunde (10 €)



Kursbeschreibung

Spüren, kräftigen und dehnen mit besonderem Blick auf Schulter und Nacken.
Im Hier und Jetzt -bei DIR- ankommen.
Auf diese Weise unterstütze ich Dich dabei, leichter mit den Anforderungen Deines
(Berufs-)Alltags umzugehen.

Verschiedenste Yogahaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken können
dir dabei helfen, deinen Körper noch besser wahrzunehmen, deine Muskeln zu
kräftigen, zu dehnen und sie auch bewusst zu entspannen.
In einer entspannten Atmosphäre erhältst du Gelegenheit, dir eine Basis zu kreieren,
mit der du mit Leichtigkeit lustvoll durch deinen Alltag gehen kannst.

Fragen und Anmeldungen gern über: elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Babymassage

Termin:	Neue Termine ab Januar 2024
Kursleiterin:	Franziska Kassner (Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin, diplomierte Narbentherapeutin)
Kosten:	4 Einheiten á 45 min: 60 €
Teilnahme:	mind. 5 Teilnehmer:innen – max. 6 Teilnehmer:innen
Ort:	Kursraum - Havelländisches Netzwerk gesunde Kinder Klinik Nauen (UG) Bequeme Kleidung, Decke und Handtuch für das Baby, Babymassageöl und Feuchttücher

Kursbeschreibung

Die Babymassage schenkt dir und deinem Baby intensive Zeit zu zweit. Unter Anleitung erarbeiten wir sanfte Körperberührungen, die die Vitalfunktionen deines Babys positiv beeinflussen und unterstützen. Die grundlegende Entspannung, Aktivierung der Verdauung und der Stressabbau bilden den Schwerpunkt der Kurseinheiten.

Zudem wirken unsere Griffe an bestimmten Muskelgruppen aktivierend und unterstützen die motorische Entwicklung.

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

Sicher tragen von Anfang an - Trageworkshop für AnfängerInnen

Termin:	auf Anfrage
Uhrzeit:	
Kursleiterin:	Kira Heck (zertifizierte Trageberaterin, Elternbegleiterin und Pädagogin)
Kosten:	1x 1,5 h = 30 € / Teilnehmer:in – pro Paar 45 €
Teilnahme:	auf 8 Personen begrenzt
Ort:	Räumlichkeiten der Elternschule, Dreifelderweg 19, Nauen

Kursbeschreibung

Du möchtest dein Baby gerne tragen und bist dir unsicher, wie oder womit? Dann bist du hier genau richtig!

In dem 1,5-stündigen praxisorientierten Workshop lernst du, worauf du beim Tragen deines Babys achten musst. Hier kannst du all deine Fragen zum Thema Babytragen loswerden, dich durch ein umfangreiches Sortiment testen oder den Sitz bereits vorhandener Tücher oder Tragehilfen überprüfen lassen. Daher darf (und sollte) vorhandenes Material gerne mitgebracht werden.

Ganz wichtig: Es ist **keinerlei Vorerfahrung** nötig!

Kira bringt Demopuppen mit, sodass du entspannt üben kannst, bis du dich sicher fühlst.

Fragen und Anmeldungen gern über:

elternschule@agp-havelland.de

Kurse für Selbstzahler*innen



Elternschule

PEKiP® - Entwicklungsbegleitung für Babys

Termin: **montags** 09:30 – 11:00 Uhr
montags 11:30 – 13:00 Uhr
dienstags 09:30 – 11:00 Uhr
dienstags 11:30 – 13:00 Uhr

Die Gruppen sind nach dem Alter der Babys zusammengestellt.
Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Kursleiterin: Marie-Luisa Krumnow, zertifizierte PEKiP® Gruppenleiterin

Kosten: 10 Termine á 90 min / 150 € – Folgekurs möglich

Teilnahme: pro Kurs 6 - 8 Mütter + Baby

Ort: Havelland Kliniken GmbH, Klinik Nauen
Raum: Havelländisches Netzwerk gesunde Kinder

Nützliches: ein kleines Handtuch, Wickelutensilien inklusive Wickelunterlage;
die Mütter sollten leichte Kleidung tragen, da der Raum sehr
warm ist, weil die Babys einen Großteil der Zeit nackt sind

Kursbeschreibung

PEKiP® ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern mit ihren Babys von der 4.-6. Lebenswoche über das erste Lebensjahr. Ein Kurs besteht aus 10 Treffen in einer festen Gruppe, welche wöchentlich für 90 min. stattfinden. Im Anschluss habt ihr die Möglichkeit, einen Folgekurs zu buchen. Die Babys sind nahezu gleichaltrig. Die Treffen finden in einem warmen Raum statt, so können sich die Babys frei von Kleidung und Windel bewegen. Oft finden in diesem Rahmen neue Entwicklungsschritte und Bewegungen statt, die euer Baby zum ersten Mal durchführt. In der PEKiP®-Gruppe könnt ihr euer Kind bei dieser spannenden Entwicklung im ersten Lebensjahr begleiten und auch selbst Fragen mit mir als Gruppenleiterin besprechen sowie euch mit anderen Eltern austauschen. Jede Stunde bietet Raum für Gespräche über Themen wie Ernährung, Beikost, Schlaf, Kita-Eingewöhnung sowie das Elternsein an sich. Eure Babys haben in dieser Zeit die Möglichkeit erste Kontakte zu anderen gleichaltrigen Babys zu erleben. Der Alltag mit Baby kann herausfordernd und hektisch sein. Im Rahmen der PEKiP®-Kurse habt ihr Zeit nur für euch und euer Baby. Außerdem erhaltet ihr durch mich Spiel- und Bewegungsanregungen, die ihr auch zu Hause durchführen könnt.



Elternschule

Meditation für Mamas nach der Geburt Schöpfe neue Kraft für deinen Mama-Alltag

Termin:	dienstags
Uhrzeit:	16:00 – 17:30 Uhr
Kursleiterin:	Jacqueline Stiehl Dipl. Gesundheitspädagogin & Entspannungspädagogin
Kosten:	Selbstzahler pro Teilnehmer 15 € / 90 Minuten
Teilnahme:	max. 12 Frauen
Ort:	Elternschule
Mitzubringen sind:	Decke, Socken, Handtuch für die Matte, ggf. etwas für den Rücken bei Rückenbeschwerden

Kursbeschreibung

Gönn dir eine Pause

Spüre die positive Wirkung der Meditation und schöpfe neue Kraft für Deinen Mama-Alltag. Meditieren wirkt sich positiv auf das körperliche und psychische Wohlbefinden aus und sorgt für eine Balance, die in dem Mama-Alltag sehr wichtig ist. Zudem stärkt Meditieren das Immunsystem und die Zentren des Gehirns. Wachheit, Konzentration, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl verändern sich positiv. Diese positiven Komponenten gibst Du an Dein Kind/ Deine Kinder und Dein Umfeld weiter.

Erfahre, wie Du die Meditation in deinen Mama-Alltag integrieren kannst.

- Grundklagen der Meditation
- Vorübungen
- Ausgewählte Meditationen
z.B. Body-Scan, Sieben – Punkte – Meditation, Atemmeditation