

A1 Geburtsvorbereitungskurs

Dienstag 18:00- 20:00 Uhr

5 Termine, á 120 min.

Termine

05.02.19 - 05.03.19
30.04.19 - 28.05.19
03.09.19 - 01.10.19
29.10.19 - 26.11.19

Die Geburtsvorbereitung unterstützt Sie Ihren Körper bewusst wahrzunehmen, zu stärken und eine intensive Bindung zu Ihrem Kind aufzubauen. Lernen Sie werdende Eltern im gleichen Lebensabschnitt kennen. Reduzieren Sie Ihre Ängste und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein. Springt mit mir hinein ins "Abenteuer" Geburt! Ich starte den ersten Geburtsvorbereitungs - Kurs in diesem Jahr mit neuem Konzept. Bei den ersten vier Treffen werden wir einen reinen Frauenkurs haben. Auf Wunsch gibt es dann noch einen 5. Treff zusammen mit den Partnern. Auch Einzeltermine mit dem Partner sind möglich!

Kosten

EUR 20,00 Eigenanteil
EUR 30,00 Partneranteil

AKH Viersen
Hoserkirchweg 63
Haupteingang
1. Etage, Elternschule
www.akh-viersen.de

A2 Geburtsvorbereitungscrashkurs

Sonntag 11:00- 15:30 Uhr

2 Termine, á 270 min.

Termine

07.04.19 & 14.04.19
24.08.19 & 31.08.19*1
08.12.19 & 15.12.19

Für Paare mit Vorkenntnissen, für Mehrgebärende oder für die, die keine Zeit haben. Vermittelt werden im Grunde die selben Inhalte wie im A1 Geburtsvorbereitungskurs.

Schwerpunkte:
Partnerarbeit, Gebärpositionen, Massagen,
Atemübungen aus dem Yoga.

Kosten

EUR 80,00 Partneranteil
*1 Samstags!

Hebammenpraxis & Kursraum
„Bauchgefühl“
Raiffeisenstraße 2
41751 Viersen - Boisheim

B Schwangerschaftsyoga

Montag 17:00- 18:30 Uhr

6 Termine, á 90 min.

Termine

04.02.19 - 11.03.19
29.04.19 - 03.06.19
02.09.19 - 07.10.19
28.10.19 - 02.12.19

Entwickeln Sie Gelassenheit und innere Ruhe. Yoga ist Ihre Möglichkeit zu mehr Beweglichkeit und einem besseren Körpergefühl. Im Einklang mit Ihrem Atemrhythmus konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse. Nehmen Sie Kontakt zum im Mutterleib heranwachsenden Kind auf und lernen Sie, Ihre inneren Kräfte unter der Geburt fließen zu lassen.

Kosten

EUR 80,00

Hebammenpraxis & Kursraum
„Bauchgefühl“
Raiffeisenstraße 2
41751 Viersen - Boisheim

C Rückbildungskurs -INTENSIV-

Montag 19:00- 20:30 Uhr

6 Termine, á 90 min.

Termine

04.02.19 - 11.03.19
29.04.19 - 03.06.19
02.09.19 - 07.10.19
28.10.19 - 02.12.19

Intensives, aufbauendes Beckenbodentraining (Bauch- Beine- Po), dynamische Yogaübungen sowie Pilates bringen Sie wieder in Form. Übungen zur Tiefenentspannung runden das Programm ab. Dieser Kurs findet OHNE Kind statt! Bestimmt passt Papa, Oma, oder die Freundin zuhause darauf auf.

Kosten

EUR 30,00 Eigenanteil

Ohne Kind!

Hebammenpraxis & Kursraum
„Bauchgefühl“
Raiffeisenstraße 2
41751 Viersen - Boisheim

D Indische Babymassage Kurs

Samstag 10:30- 11:45 Uhr

4 Termine, á 60 min

Termine

Auf Anfrage

Erlernen Sie eine einfache, einprägsame Technik um Ihr Baby zu verwöhnen und Verspannungen zu lösen. Angelehnt an die uralte indische Tradition der Babymassage, überliefert von Leboyer, Geburtshelfer und Arzt. Ihr Kind ist spürbar entspannter, schläft besser durch und weint weniger. Willkommen ist jeder- Mütter, Großmütter, Paare, etc. sowie Geschwisterkinder.

Kosten

EUR 50,00

Hebammenpraxis & Kursraum
„Bauchgefühl“
Raiffeisenstraße 2
41751 Viersen - Boisheim

E Stillcafé / Müttertreff

Samstags ab 12 Uhr

Ende offen

Machen Sie es sich und Ihrem Kind gemütlich.

Termine

Auf Anfrage

Hier haben Sie die Möglichkeit in einem zwanglosen Rahmen andere Mütter und Ihre Kinder kennen zu lernen, sich auszutauschen, sowie Fragen zu klären.

Kosten

Kaffeekasse

Hebammenpraxis & Kursraum
„Bauchgefühl“
Raiffeisenstraße 2
41751 Viersen - Boisheim