

KURSPLAN Geburtshaus Nippes



Kölner Geburtshaus
seit 1989

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHE NENDE	WORKSHOPS
Vormittag 9-12 Uhr	Das erste gemeinsame Jahr (2-5 Monate) Das erste gemeinsame Jahr (5-8 Monate) Das erste gemeinsame Jahr (8-12 Monate)	Babymassage Das erste gemeinsame Jahr (5-8 Monate) Baby-Elternyoga	Hebammegeleitete Rückbildung	Yoga und dein Beckenboden – Babymassage Postnatal-Yoga mit und ohne Baby Das zweite gemeinsame Jahr	Geburtsvorbereitung oder Schwangerschaftsmassage Hebammegeleitete Rückbildung Midwife-led postnatal recovery	Geburtsvorbereitung Kompakt Geburtsvorbereitung ab 2. Kind Birth Prep Weekend Geburtsvorbereitung für Zwillingeltern
Nachmittag 12-18 Uhr	Kinderärztliche Beratung vor der Geburt Yoga für hormonelle Balance und innere Stärke Yoga für Schwangere	Das erste gemeinsame Jahr (2-5 Monate) Das erste gemeinsame Jahr (8-12 Monate) Spiel- u. Turnkurs (12-24 Monate) Gesprächskreis traumatische Geburtserfahrung MamaWorkout: Beckenboden-Rückbildungsgymnastik	Hebammegeleitete Rückbildung Gesprächskreis traumatische Geburtserfahrung	Das erste gemeinsame Jahr (2-5 Monate) The first year together (5-10 months) The first year together (8-14 months) Akupunktur (geburtsvorbereitend) Mixed Dance – Tanzen für Grundschulkinder Move your Belly – Tanzen für Schwangere Notfallkurs Säuglinge- und Kleinkinder Emergencies in infancy and childhood Elternzeit auf Reisen	Erste Hilfe Kurs für Kids (Grundschule) Erste Hilfe Kurs für Kids (weiterführende Schule, 10-13 J.) Elternzeit auf Reisen	Elternzeit auf Reisen Geschwisterkurs International Baby Class (3-7 month) Fidschi Babymassage Elternzeit auf Reisen
Abend ab 18 Uhr	Hypnobirthing	Pelvic/Beckenboden Yogilates Schwangerschaftsgymnastik Stressmanagement + Resilienztraining für Eltern	Geburtsvorbereitungskurs	Stillvorbereitungskurs Yin und Yang Yoga mit Fokus Beckenboden – Für alle Frauen		