

KURSPLAN Geburtshaus Nippes

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