

# KURSPLAN Geburtshaus Nippes



Kölner Geburtshaus  
seit 1989

	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 – für alle Frauen</u>  <u>Babymassage</u>  <u>Das 2. 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 Preparation Weekend (english)</u>  <u>Geburtsvorbereitung für Zwillingsseltern</u>	<u>Babymassage für Väter</u>  <u>Fiji Infant Massage</u>
Nachmittag 12-18 Uhr	<u>Kinderärztliche Beratung vor der Geburt</u>  <u>Hebammengeleitete Rückbildung</u>  <u>Beckenbodenkraft und hormonelle Balance – Präventionskurs</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>MamaWorkout: Beckenboden- Rückbildungsgymnastik</u>	<u>Hebammengeleitete Rückbildung</u>   <u>Gesprächskreis nach schwieriger oder traumatischer Geburtserfahrung</u>	<u>The first year together (3-7 months)</u>  <u>The first year together (8-14 months)</u>  <u>Offene Akupunktur-sprechstunde</u>  <u>Mixed Dance - Tanzkurs für Kids</u>  <u>Move your Belly, Basic-Tanzkurs für Schwangere</u>  <u>Notfälle im Säuglings- und Kindesalter</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>Geschwisterkurs</u>	<u>International Baby Class (3-7 month)</u>  <u>Fidschi Babymassage</u>  <u>Elternzeit auf Reisen</u>  <u>Yoga Workshops: Yin &amp; ätherische Öle</u>  <u>Beckenboden – Entspannung &amp; Wahrnehmung</u>  <u>Yoga &amp; Stimme</u>
Abend ab 18 Uhr	<u>Hypnobirthing</u>	<u>Pelvic/Beckenboden Yogilates</u>  <u>Schwangerschafts-gymnastik</u>  <u>Stressmanagement und Resilienztraining für Eltern</u>	<u>Geburtsvorbereitungskurs</u>	<u>Stillvorbereitungskurs</u>  <u>Kräftigendes Yoga mit Fokus Beckenboden – Präventionskurs</u>			