



Rund um Schwangerschaft und Baby

Hebammensprechstunde

Es werden Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Nachbetreuung beantwortet.

Leitung: Andrea Weddig, Hebamme

Mittwoch, 08. September, 06. Oktober, 10. November, 15. Dezember 2010, 12. Jänner und 02. Februar 2011 jeweils vormittags

Kein Beitrag, telefonische Anmeldung erforderlich

Geburtsvorbereitung für Paare

Dieses **Seminar**, das dem „Kind in dir“ gewidmet ist, bietet Gelegenheit sich auf Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett einzustimmen.

Mitzubringen: Decke, warme Socken, ev. Polster.

Terminvereinbarung für **einen Samstag von 9 - 16 Uhr**, wenn mindestens 4 Paare angemeldet sind.

Leitung: Andrea Weddig, Hebamme

Beitrag: € 70 pro Paar

Information und Anmeldung jederzeit im EKIZ möglich.

Yoga für Schwangere

Yoga - eine Begegnung mit dir selbst und dem Leben in dir. Die praktische Übung schärft die Sinne, den Geist, den Intellekt und die Vernunft, sie stärkt den Willen und berührt die Seele. Dein Wohlbefinden als werdende Mutter und die harmonische Entwicklung deines Kindes werden durch Atemübungen, Asana's (Körperübungen) und Entspannungsübungen gefördert.

Leitung: Christiane Lechner, Yogalehrerin BYO/EYU

8 Treffen ab **Dienstag, 28. September 2010, jeweils von 18 - 19.30 Uhr**

8 Treffen ab **Dienstag, 18. Jänner 2011, jeweils von 18 - 19.30 Uhr**

Beitrag: € 67/ € 60

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung und ev. einen festen Polster. Bitte mindestens eine Stunde vor Beginn nichts mehr essen!

Anmeldung bis 23. September 2010 bzw. 13. Jänner 2011

Fit und in Form nach der Geburt

Bewegung macht fit und munter und soll Spaß machen. Rückbildungsgymnastik - das heißt Beckenboden, Wirbelsäule, Bauchgymnastik und Entspannen.

Leitung: Andrea Weddig, Hebamme

6 Treffen **ab Freitag, 24. September 2010, jeweils von 9.30 - 11 Uhr**

Beitrag: € 57/ € 51

Mit Kinderbetreuung.

Anmeldung bis 17. September 2010

Babymassage

Durch die besondere Art der Berührung ist Massage ein Ausdruck der Liebe. „Meine Hände werden vom Körper des Kindes (an)geleitet“ und ergänzende Impulse der Leiterin lassen Mütter/Väter mit Säuglingen im Alter von 1 - 5 Monaten berührende Momente erleben.

Mitzubringen: großes Handtuch und Massageöl

Leitung: Andrea Weddig, Hebamme

Montag, 04. Oktober 2010, 9.30 - 11 Uhr

Montag, 29. November 2010, 9.30 - 11 Uhr

Beitrag: € 25/ € 23

Anmeldung bis 29. September bzw. 22. November 2010

Tragehilfenvorführung

Tragetücher, Tragehilfen und mehr in gemütlicher Runde ansehen und testen

Getragene Babys nehmen die Geräusche der Umwelt ähnlich wahr wie im Mutterleib und das vermittelt ihnen ein Gefühl von Schutz und Sicherheit. Zweifel, ob das Tragen dem Kind vielleicht schadet, ob man Rückenschmerzen riskiert, oder ob das Kind vielleicht sogar Atemnot bekommt, sind unbegründet. Babys fühlen sich nahe der Mutter, dem Vater am wohlsten, dort lässt es sich am besten beruhigen, spürt die Wärme und riecht den Duft der Haut. Die Haltung des Säuglings in einem korrekt gebundenen Tuch, oder einer optimalen Tragehilfe entspricht sogar der natürlichen und physiologisch günstigsten. Die Beinchen befinden sich in der so genannten Anhock-Spreizstellung, die einer Hüftdysplasie vorbeugt.

Leitung: Irmgard Leidolt, Inhaberin von Irm's Babyplace

Jeden 3. Samstag im Monat von 10 - 16 Uhr.

Anmeldung unter 0676/7749865

Kein Beitrag

Krabbelgruppe

Durch das gleichbleibende Begrüßungslied und ein Lied im Anschluss lernt das Kind sich auf den Beginn einzustellen. Dem Alter der Kinder entsprechend wird die Umgebung vorbereitet. Eltern beobachten in dieser Zeit der Materialerfahrung ihr Kind „schweigsam“, ohne korrigierend einzugreifen. Das Kind bekommt so die Möglichkeit, aus der eigenen Motivation heraus zu agieren. In der anschließenden Gesprächszeit gibt es für die Eltern die Möglichkeit sich auszutauschen. Anschließend wird die Stunde mit einem beruhigenden Lied oder Instrument beendet. Während der gesamten Stunde stehen die Bedürfnisse des Kindes, wie Stillzeit, Wickeln und Kuscheln im Vordergrund.

Termine und weitere Informationen bezüglich der Krabbelgruppen findest du unter den Eltern-Kind-Gruppen.

Trauerbegleitung

Begleitung für Eltern, deren Kind in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt verstorben ist.

Mein Sohn Pascal ist nach nur 5 Tagen auf dieser Welt leider wieder zu den Sternen gegangen. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass es mir gut tat mit Betroffenen zu reden und deshalb möchte ich dies auch gerne weitergeben.

Ich biete diese Begleitung auch bei weiterem Kinderwunsch und Folgeschwangerschaften an.

Information bei Birgit Grieshofer-Pilz, Doula

E-Mail: birgit.grieshofer-pilz@gmx.at oder

Tel.Nr. 0676/9400040