

MONTAG

* **9:30–11:30**
Einführung in die Beikost
25€ • 1x

* **10:00–11:00**
Babymassage
51€ • 5x

* **14:00–15:30**
Bindung durch Berührung
65€ • 4x

* **17:30–18:45** Rückbildungs-
gymnastik 26€ Eigenanteil • 10x

* **17:30–18:45** Babymassage
für Väter 51€ • 5x

▲ **19:15–20:15**
Fitness in der Schwangerschaft
60€ • 8x

▲ **19:30–21:30**
Geburts- &
Familienvorbereitung
90€ Partnerbeitrag • 7x

DIENSTAG

* **9:30–10:30**
Kinderzeit
61€ • 6x

* **11:00–12:30**
Offener Treff m. Baby 3€
mit Vortrag 5€

▲ **18:30–20:15**
Geburtsvorbereitung für Frauen
41€ Eigenanteil • 10x

▲ **19:00–20:30**
Kundalini-Yoga für Schwangere
95€ • 8x

MITTWOCH

* **9:30–10:45**
Rückbildung mit Babybetreuung
50€ Eigenanteil • 10x

* **11:15–12:30**
Rückbildung mit Babybetreuung
50€ Eigenanteil • 10x

▲ **17:00–18:00**
Schwangerentreff 3€

▲ **18:30–19:30**
Fitness in der Schwangerschaft
60€ • 8x

▲ **19:00–21:00**
Geburtsvorbereitung für Paare
90€ Partnerbeitrag • 7x

* **20:00–21:15**
Rückbildung am Abend
26€ Eigenanteil • 10x

DONNERSTAG

▲ **9:30–11:00**
Kundalini-Yoga für Schwangere
95€ • 8x

* **11:45–13:00**
Rückbildung m. Yogaelementen
35€ Eigenanteil • 10x

* **15:00–16:00**
Homöopathische Hausapotheke
70€ • 5x
ggf. + 30€ f. Babysitting

* **Abends** (Uhrzeit bitte erfragen)
Beckenbodentraining für Frauen
jeden Alters
80€ • 8x

* **19:30–21:00**
Kundalini-Yoga für Frauen
& Männer jeden Alters
100€ • 10x

FREITAG & SA/SO

▲ **SA 10:00–14:00**
Säuglingspflege
40€ Einzelperson
70€ Paar

▲ **SAMSTAG 15:00**
Jeden 1. & 3. Samstag
im Monat:
Info & Besichtigung

▲ **FR 18:30–21:30**
SA 10:00–18:00
SO 10:00–14:00
Wochenend-
Geburtsvorbereitung
für Paare
90€ Partnerbeitrag

▲ KURSE & OFFENE ANGEBOTE VOR DER GEBURT

SCHWANGEREN-TREFF • Mittwoch 17.00—18.00 Uhr
Austausch bei Tee & Keks für interessierte Schwangere.
Eine Hebamme ist anwesend und für Fragen & Anliegen offen.
Jede 2. Woche mit Thema. Kostenbeitrag: 3 € | Ort: Geburtshaus
Anmeldung ist nicht erforderlich

FITNESS FÜR SCHWANGERE • Montag 19.15—20.15 Uhr
Die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft werden mit Hilfe von Körperwahrnehmungen, Atmung, Entspannung, Gymnastik und Bewegung positiv beeinflusst.
Umfang: 8 Wochen | Kursgebühr: 60 € | Leitung: Hebamme
Ort: Geburtshaus

GEBURTS- & FAMILIENVORBEREITUNG FÜR PAARE
• Montag 19.30—21.30 Uhr | Der Kurs bietet neben der Geburtsvorbereitung auch Raum für Gespräche über gegenseitige Erwartungen an das Mutter- & Vaterwerden. 3 Abende verbringen die Frauen mit einer Hebamme, die Männer mit einem Pädagogen & Coach.
An 4 Abenden bereiten sich die Paare gemeinsam vor.
Umfang: 7 Abende (und ein Babytreffen) | Partnergebühr: 90 €
Leitung: Hebamme, Pädagoge/Coach | Ort: Geburtshaus

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN • Di 18.30—20.15 Uhr
Dieser Kurs wird an 10 Abenden im Wechsel von einer Hebamme und einer Physiotherapeutin/Yogalehrerin gestaltet. An zwei Abenden kommen die Partner dazu.
Umfang: 10 Abende (und ein Babytreffen) | Kursgebühr (Eigenanteil): 41 €
Leitung: Hebamme, Physiotherapeutin/Yogalehrerin
Ort: Zentrum für Yoga und Geburtsvorbereitung, Herkulesstr. 3, Kassel

KUNDALINIYOGA FÜR SCHWANGERE • Dienstag 19.00—20.30 Uhr
Körper- und Atemübungen, sowie Entspannungstechniken und Meditation unterstützen gezielt unsere weibliche Kraft.
Umfang: 8 Wochen | Kursgebühr: 95 €
Leitung: Hebamme/Yogalehrerin | Ort: Geburtshaus

FITNESS FÜR SCHWANGERE • Mittwoch 18.30—19.30 Uhr
Die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft werden mit Hilfe von Körperwahrnehmungen, Atmung, Entspannung, Gymnastik und Bewegung positiv beeinflusst.
Umfang: 8 Wochen | Kursgebühr: 60 € | Leitung: Hebamme
Ort: Geburtshaus

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE • Mittwoch 19.00—21.00 Uhr
Hier können sich Paare gedanklich und körperlich auf die kommenden Veränderungen einstimmen. Neben dem Wissen über den Ablauf einer Geburt helfen Atmung, Entspannung, Bewegung und anderes mehr, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.
Umfang: 7 Abende (und ein Babytreffen)
Partnergebühr: 90 € | Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

KUNDALINIYOGA FÜR SCHWANGERE • Donnerstag 9.30—11.00 Uhr
Körper- und Atemübungen, sowie Entspannungstechniken und Meditation unterstützen gezielt unsere weibliche Kraft.
Umfang: 8 Wochen | Kursgebühr: 95 €
Leitung: Hebamme/Yogalehrerin | Ort: Geburtshaus

SÄUGLINGSPFLEGEKURS • Samstag 10.00—14.00 Uhr
Grundbedürfnisse des Neugeborenen, Handling, Ausstattung, Wickeltechniken und Körperpflege werden hier besprochen.
Umfang: einmalig | Kursgebühr: 70 € (Paar), 40 € (Einzelperson)
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

WOCHENEND-GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE
• AB DEM ERSTEN KIND
Dieser Kurs bietet Paaren die Gelegenheit, an einem intensiven Wochenende aus dem Alltag auszusteigen, um sich gemeinsam mit den üblichen Themen der Geburtsvorbereitung zu befassen.
Umfang: 14 Stunden (und ein Babytreffen)
Partnergebühr: 90 € | Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

WOCHENEND-GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE
• AB DEM ZWEITEN KIND
Ein Wochenende Zeit als Paar, um sich gemeinsam Raum für dieses neue Baby zu nehmen und sich auf die kommende Geburt und die wachsende Familie einzustimmen.
Umfang: 14 Stunden (und ein Babytreffen)
Partnergebühr: 90 € | Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

INFOSTUNDE • Samstag 15.00 Uhr
Jeden 1. & 3. Samstag im Monat ist um 15.00 Uhr eine unverbindliche und kostenfreie Infostunde mit einer Hebamme des Geburtshauses.
Es besteht die Möglichkeit, sich umfassend über das Angebot des Geburtshauses zu informieren und die Räumlichkeiten zu besichtigen.
Ort: Geburtshaus | **Anmeldung ist nicht erforderlich**

* ...NACH DER GEBURT

OFFENER TREFF • Dienstag 11.00—12.30 Uhr
Für Mütter, Väter und Babys bis zu sechs Monaten mit Kaffee/Tee & Kuchen. Eine Hebamme ist anwesend und für Fragen und Anliegen offen. Kostenbeitrag: 3 €
Jeden ersten Dienstag im Monat wird über ein Thema referiert.
Kostenbeitrag dann: 5 € | Ort: Geburtshaus
Anmeldung ist nicht erforderlich

EINFÜHRUNG IN DIE BEIKOST • Montag 9.30—11.30 Uhr
Hier geht es um die schrittweise Einführung von fester Nahrung, auch bei allergiegefährdetem Kind. Mit Babybetreuung.
Umfang: einmalig | Kursgebühr: 25 € EUR (inkl. Babybetreuung)
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

BABYMASSAGE • Montag 10.00—11.00 Uhr
Umfang: 5 Wochen | Kursgebühr: 51 €
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

BINDUNG DURCH BERÜHRUNG • Montag 14.00—15.30 Uhr
Bindungsstärkender Kontakt mit Ihrem kleinen Baby (ab 4 Wochen), z.B. Schmetterlingsmassage, Babylesen, Babyschlaf.
Umfang: 4 Wochen | Kursgebühr: 65 €
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

BABYMASSAGE FÜR VÄTER • Montag 17.30—18.45 Uhr
Umfang: 5 Wochen | Kursgebühr: 51 €
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (ohne Babybetreuung)
• Montag 17.30—18.45 Uhr
Umfang: 10 Wochen | Kursgebühr (Eigenanteil): 26 €
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

KINDERZEIT • Dienstag 9.30—10.30 Uhr
Ein Eltern-Kind-Kurs, in dem mit Kindern ab 7 Monaten gespielt, gesungen, entdeckt und gestaunt wird.
Umfang: 6 Wochen | Kursgebühr: 61 €
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (ohne Babybetreuung)
• Dienstag 17.00—18.15 | Umfang: 8 x
Kursgebühr: Kostenerstattung evtl. durch Krankenkasse möglich.
Leitung: Johanna Hilbert-Holzhauser, Physiotherapeutin/Yogalehrerin
Ort: Zentrum für Yoga & Geburtsvorbereitung, Herkulesstr. 3, Kassel
NUR HIER: Anmeldung ist nicht erforderlich (einfach hingehen).

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (mit Babybetreuung)
• Mittwoch 9.30—10.45 Uhr oder
• Mittwoch 11.15—12.30 Uhr
Zwei versierte Babysitterinnen kümmern sich während der Kurse um die Kleinen.
Umfang: jeweils 10 Wochen
Kursgebühr (Eigenanteil inkl. Kosten für Babysitterinnen): 50 €
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (ohne Babybetreuung)
• Mittwoch 20.00—21.15 Uhr
Umfang: 10 Wochen | Kursgebühr (Eigenanteil): 26 €
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

RÜCKBILDUNG MIT YOGAELEMENTEN
• Donnerstag 11.45—13.00 Uhr
Rückbildungskurs mit Yogaelementen. Babys können mitgebracht werden.
Umfang: 10 Wochen | Kursgebühr (Eigenanteil): 35 € bzw. 95 € für Selbstzahlerinnen
Leitung: Hebamme/Yogalehrerin | Ort: Geburtshaus

HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE • Do 15.00—16.00 Uhr
Was tun bei Zahnungsbeschwerden, Fieber, Erkältung, Sturz?
Lernen Sie verschiedene homöopathische Arzneimittel kennen.
Babybetreuung bei Bedarf (30 € extra).
Umfang: 5 Wochen | Kursgebühr: 70 €
Leitung: Hebamme/Heilpraktikerin | Ort: Geburtshaus

KUNDALINIYOGA FÜR FRAUEN & MÄNNER JEDEN ALTERS
• Donnerstag 19.30—21.00 Uhr
Diese dynamische Yogaform fördert und stärkt das körperliche & seelische Wohlbefinden durch Körper-, Atemübungen & Meditation.
Umfang: 10 Wochen | Kursgebühr 100 €
Leitung: Hebamme/Yogalehrerin | Ort: Geburtshaus

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN JEDEN ALTERS
• Donnerstag Abend (Uhrzeit bitte erfragen)
Mit verschiedenen Spür- & Kräftigungsübungen lernen Sie, Ihren Beckenboden auch im Alltag jederzeit gut im Griff zu haben.
Umfang: 8 Wochen | Kursgebühr: 80 €
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

Für alle Angebote können Sie sich telefonisch anmelden.
Wir beraten Sie gerne. **Telefon: 0561 14307**

Unsere Bürosprechzeiten: Mo, Di, Mi, Fr **9:00–10:30** Uhr
Hebammensprechzeiten: Mo, Di, Do, Fr **12:00–14:00** Uhr

GEBURTSHAUS KASSEL
Rammelsbergstraße 23 · 34131 Kassel