

## MONTAG

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

\* **10:00–11:00**  
Babyzeit  
65€ • 5x

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

▲ **19:15–20:15**  
Fitness für Schwangere  
60€ • 8x

## DIENSTAG

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

▲ **18:30–20:15**  
Geburtsvorbereitung für Frauen  
21€/41€ Eigenanteil • 8x/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

▲ **18:30–19:30** (bis Ende 2017)  
Fitness für Schwangere  
60€ • 8x

▲ **18:30–20:30** (ab Jan. 2018)  
Geburtsvorbereitung für Paare  
90€ Partnerbeitrag • 7x

\* **20:00–21:15** (bis Ende 2017)  
Rückbildung am Abend  
26€ Eigenanteil • 10x

## DONNERSTAG

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

\* **9:30–10:30**  
Kinderzeit  
61€ • 6x

▲ **19:00–21:00**  
Geburts- &  
Familienvorbereitung  
90€ Partnerbeitrag • 7x

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

## FREITAG & SA/SO

▲ **FR o. SA**  
Uhrzeit bitte erfragen  
Säuglingspflege  
40€ Einzelperson  
70€ Paar

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

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

## ▲ KURSE & OFFENE ANGEBOTE VOR DER GEBURT

**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

**GEBURTSPREPARATION FÜR FRAUEN** • Di 18.30—20.15 Uhr  
Dieser Kurs wird an 8 oder 10 Abenden im Wechsel von einer Hebamme und einer Physiotherapeutin/Yogalehrerin gestaltet. An zwei Abenden kommen die Partner dazu.  
Umfang: 8 oder 10 Abende (und ein Babytreffen)  
Kursgebühr (Eigenanteil): 21€ /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

**GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE** • Mittwoch 18.30—20.30 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

**GEBURTSPREPARATION & FAMILIENVORBEREITUNG FÜR PAARE**  
• Donnerstag 19.00—21.00 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

**WOCHENEND-GEBURTSPREPARATION 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-GEBURTSPREPARATION 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

**SÄUGLINGSPFLEGEKURS** • Freitag oder 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

**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

**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

**BABYZEIT** • Montag 10.00—11.00 Uhr  
Umfang: 5 Wochen | Kursgebühr: 65 €  
Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

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

**RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (ohne Babybetreuung)**  
• Dienstag 17.00—18.15 | Umfang: 8 x  
Kursgebühr: Kostenerstattung evtl. durch Krankenkasse möglich.  
Leitung: Johanna Hilbert-Holzauer, 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

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

**KINDERZEIT** • Donnerstag 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

**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

**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](#)

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

Unsere Bürosprechzeiten: Mo, Mi, Do **9:30–11:00 Uhr**  
Hebammensprechzeiten: Mo, Di, Do, Fr **12:00–14:00 Uhr**

GEBURTSHAUS KASSEL  
Rammelsbergstraße 23 · 34131 Kassel