

## 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      ★ 17:30–18:45  
Rückbildungsgymnastik      Babymassage  
für Väter  
26€ Eigenanteil      51€ • 5x  
• 10x

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

▲ 19:30–21:30  
Geburts- &  
Familienbereitung  
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

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

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

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

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

★ 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

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

## ▲ 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 Babystreffen) | 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 Babystreffen) | 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 Babystreffen)  
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

### WOCHEEND-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 Babystreffen) | Partnergebühr: 90 € | Leitung: Hebamme | Ort: Geburtshaus

### WOCHEEND-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 Babystreffen) | 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 gestaut 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-Holzhauer, 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 Zahnbeschwerden, 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