



## Rückbildung

Dieser Kurs ist für Frauen nach der Geburt zur **Kräftigung und Stärkung ihres Beckenbodens, der Rectusdiastase und um wieder in den eigenen Körper nach Schwangerschaft und Geburt zurückzufinden!**

Es handelt sich dabei nicht um einen üblichen Sportkurs, sondern ist als **Grundlage für alle darauffolgenden sportlichen Betätigungen** zu sehen! Neben **Kräftigungs- und Dehnungsübungen**, ist auch immer wieder Platz für **kurze Entspannungen und Auszeiten aus dem Mama-Alltag!**

Du kannst dein Kind zum Kurs mitbringen, effektiver ist es auf jeden Fall, wenn du alleine kommst!

**Der Kurs ist geeignet ab frühestens 6 Wochen nach spontaner Geburt und circa 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt.**

Direkt Rückbildungskurs buchen:



## Geburtsvorbereitung

In diesem Kursformat möchte ich dir alles **notwendige Wissen rund um die Geburt, das Wochenbett und die Stillzeit** vermitteln, damit du dein Kind möglichst **selbstbestimmt und eigenverantwortlich gebären** kannst!

Neben viel **theoretischem Wissen** erlernst du auch verschiedenste **Atem-, Meditations- und Bewegungstechniken**, damit du umfassend vorbereitet bist auf das Abenteuer Kind!



## Yoga für Schwangere

Yoga bietet eine einzigartige Möglichkeit, **Kopf und Herz zu kultivieren** und **positive Veränderungen** sowohl im **Innen- als auch im Außenleben** zu bewirken.

**Yoga in der Schwangerschaft** ist darauf ausgerichtet, werdenden Müttern eine sichere und effektive Möglichkeit zu bieten, sich **körperlich und geistig auf die Geburt vorzubereiten**. Der Kurs beinhaltet **spezielle Yoga-Übungen**, die darauf abzielen, **den Körper zu entspannen, die Atmung zu verbessern und das Nervensystem zu beruhigen**. Ebenso wird ein Schwerpunkt auf die Unterstützung der **emotionalen Gesundheit** und das Schaffen einer **positiven Verbindung zwischen Mutter und Baby** gelegt.

Es gibt diesen Kurs auch für dich + Partner\*in

Alle Details zur Geburtsvorbereitung hier:



Mehr Infos zu Yoga:



## FenKid = frühe Entwicklung von Kindern begleiten

Zentrales Element einer FenKid-Kurstunde ist **das freie Spiel**, bei dem dein Baby/Kleinkind in einer anregenden Umgebung altersgemäße Materialien entdecken und **mit den anderen Kindern in Kontakt** kommen kann.

- **kurze Fachbeiträge** zu verschiedenen Themen
- unterstützend im Aufbau deiner **Elternkompetenz**
- **wissenschaftliche Ansätze und pädagogische Konzepte**
- basierend auf **Montessori, Emmi Pikler oder Jesper Juul**
- Raum für **Fragen und Austausch in der Gruppe**
- Lieder, Reime und Fingerspiele
- kleine **Achtsamkeitsübungen**
- **zur Ruhe kommen** und gleichzeitig **Kraft schöpfen**



für Kinder von drei Monaten bis ins dritte Lebensjahr

Alle Details zu FenKid findest Du hier:



Hebammerei Daniela Schaller  
mail: info@hebammerei-schaller.de  
www.hebammerei-schaller.de



## Kursprogramm der Hebammerei

GLÜCK



AHOI!

NEUE PRAXIS:  
Wir sind jetzt auch in Cham!



### „Wenn mir mein Baby nur sagen könnte, was es möchte...“

Gebärden für Babys ermöglichen genau das:

Sie bilden eine Brücke für die **Kommunikation zwischen Eltern und Kind**, wenn das Sprechen noch schwer fällt.

Babys mögen Handbewegungen und es fällt ihnen leicht, diese zu zeigen. Mit den Babygebärden können sie ihre **Bedürfnisse, wie „essen“, „trinken“ und Beobachtungen, wie „Licht an“ oder „Hund“ ganz einfach ausdrücken**. Für uns Eltern ist es ein **faszinierendes Erlebnis** zu sehen, wie sich unsere Kinder mit ihren Händen mitteilen können und wie glücklich es die Kleinen macht, wenn sie sich verständigen können.

In den Kursstunden wird gemeinsam **gesungen und gespielt**. Die Kinder **genießen die Aufmerksamkeit**, die wir ihnen dabei schenken. Jede Woche lernt ihr neue, einfache Gebärden kennen und ich zeige euch, wie ihr sie spielerisch in euren gemeinsamen Alltag einbauen könnt. Die Kinder werden in alle Aktionen mit einbezogen, können sich aber auch frei im Raum bewegen.

Termine für die babySignal:



### Bereit für Brei?

Eine **spannende Zeit** für die ganze Familie. Vielleicht auch eine Zeit, die verbunden ist **mit Unsicherheit**. Wahrscheinlich gehen Euch **viele Gedanken und Fragen rund um die Ernährung** Eurer Babys durch den Kopf. **Vielleicht stellt Ihr Euch die Frage, ab wann kann ich mit der Beikost starten? Was kann und soll mein Baby überhaupt essen, damit es ausreichend versorgt, satt und glücklich is(s)t? Breie eher kaufen oder selber machen? Und so weiter, und so weiter ...**

In diesem Workshop zeige ich Euch in einer lockeren Atmosphäre anhand **wissenschaftlich fundierten Handlungsempfehlungen für die Kleinkindernährung** wie die **Umstellung von den Milchmahlzeiten zum Brei** gut gelingen kann.

Direkt Workshop buchen:



### Warum Babys tragen?

- natürliches Bedürfnis nach **Körpernähe**
- unterstützt die **gesunde Hüftreifung**
- Tragen **schafft Mobilität und freie Hände**

### Warum eine Trageberatung machen?

- Anleitung, **Testen und Ausprobieren**
- fachkompetente und **herstellerunabhängige Beratung**
- **Anatomie und Entwicklung des Babys** kennenlernen
- kompetente **Ansprechpartnerin**
- **Tipps und Tricks** für den Alltag
- Hilfe bei der richtigen **Einstellung des Tuches oder der Tragehilfe**

Termine für die Trageberatung:



**Schwerwiegende Kindernotfälle** sind selten, meistens geht alles gut. Und doch gibt es Ausnahmen. Dann solltest du in jeder Situation die für dich **richtige Entscheidung** treffen und deinem Kind bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes **sicher helfen** können. Egal ob bei **Verletzung, Vergiftung oder kritischer Erkrankung**. In angenehmer Atmosphäre schulen wir junge Eltern nach den **aktuellen Richtlinien** zu besonnenen Notfallhelfern.

Auch **Großeltern, Angehörige kranker Kinder, Babysitter oder jugendliche Geschwister** sind mit unseren Kursen herzlich angesprochen.

Unser Tipp: frühzeitig buchen!

Erste-Hilfe-Kurs buchen:



Ergänzend zu unserem klassischem Erste Hilfe am Kind Kurs findest Du hier ein **Konzept, das altbewährten Hausmitteln wieder neuen Schwung gibt** und sich ganz leicht in den Alltag mit Deinem Baby und Säugling / Kind integrieren lässt.

Neben den bekannten **Wadenwickeln** wird auch vieles aus der **Pflanzenheilkunde, kombiniert mit medizinischem Wissen**, alltagstauglich vermittelt. Neben unseren Referenten begleitet den Kurs eine **Kräuterpädagogin mit all ihrem Know-How** rund um die Pflanzenheilkunde.

Der Kurs besteht aus einem **theoretischen und einem praktischen Teil**, bei dem wir Dir zeigen, wie Du mit wenig Aufwand **natürliche Hilfe für Dein Kind** herstellen kannst. Dazu bekommst Du von uns eine **kleine Broschüre mit vielen Rezepten**.

Mehr erfahren über Erste-Hilfe aus der Natur:

