**Kurse in der Schwangerschaft**

**Geburtsvorbereitung für Paare und werdende Mütter**

5mal mittwochs von 19°° bis 21°°Uhr Partneranteil: 80,-€

**Bitte ein großes Handtuch pro Person mitbringen**

**Kursbeginn**: 10.01.24 14.02.24 20.03.24 24.04.24 05.06.24 24.07.24 24.09.24 16.10.24 20.11.24

**Am Wochenende Partneranteil: 50,-€** Freitag 18°°bis 21°°Uhr und Samstag 10°°bis 13°°Uhr **bitte großes Handtuch pro Person mitbringen**

**Kurse:** 09./10.02.24 12./13.4.24 14./15.6.2024

**Endspurt / Einstimmen auf die Geburt in den letzten 3Monaten der Schwangerschaft**

4mal freitags von 10.30 bis 11.30Uhr Kosten: 50,-€ **bitte großes Handtuch mitbringen**

Kurse: 08.03.24

**Fit in der Schwangerschaft / mit Yogaelementen**

8mal dienstags von 18.00 bis 19.00 Kosten: 100€

**Kursbeginn: 16.04.2024**

**Yoga für Schwangere**

6mal dienstags von 17.30-19.00 Kosten 110€

**Kursbeginn: 18.06.2024**

**Rund ums Baby/ Inforeihe für werdende Eltern**

3mal montags von 19.30 bis 21.00Uhr Kosten: 30€ pro Person/ 50€Paare

Kursbeginn: 29.04.2024 01.07.2024 09.09.2024 11.11.2024

**Außerdem entspannt in die Geburt durch:**

**Geburtsvorbereitung durch Hypnose/ Termine nach Vereinbarung**

Kosten pro Sitzung ca. 60Min. 50,-€

**Massage zur Geburtsvorbereitung (ab der 36.SSW) / eine Alternative zur Akupunktur**

Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung ca. 60Min. 50,-€

**Energetische Massage für körpl. und psychisches Wohlbefinden in Schwangerschaft und nach der Geburt**

Termine nach Vereinbarung Kosten: 50,-€ Dauer: ca. 60Min.

**Gerne stellen wir auch Gutscheine aus.**

**Kurse nach der Geburt**

**Rückbildungsgymnastik / Krankenkassenleistung**

 **8mal freitagss von 9.00- 10.15**

Kursbeginn: 07.06.2024

**8mal dienstags von 19.10-20.25** Kursbeginn: 16.04.2024 07.06.2024

**PEKiP Kurse/ in altersgerechten Gruppen** bitte vormerken lassen

dienstags Kosten und Termine bitte erfragen

**Babymassage /Entspannung für Mutter und Kind**

**10 mal mittwochs Kosten: 100,-€**

Kurs: 10.04.24 03.07.2024 **9.00 bis 10.30Uhr**

**10mal mittwochs Kosten: 100,-€**

Kurs: 28.02.24 29.05.2024 **10.45 bis 12.15Uhr**

**Spielgruppen/ für Kinder ab dem 1.Lebensjahr (in Begleitung eines Elternteils)**

Mo/Do/ Fr. bitte vormerken lassen, die Kinder werden altersgerecht auf die Gruppen verteilt

**Kochkurs/ Babykost selbst gemacht**

1mal donnerstags 15.00 bis 17.00Uhr Kosten: 20,-€

Kurstage: 07.03.2024 18.05.2024 20.06.2024 05.09.2024 07.11.2024

**Babyschwimmen ab dem 4.Lebensmonat** Einzelheiten und Anmeldung bei Katrin Domski Tel. 15123

**Erste Hilfe am Kind jeweils 17.00 bis 21.00Uhr** Kosten: 35€pro Teilnehmer 65€ pro Paar

2.2.2024 07.06.2024 13.09.2024 22.11.2024

**Außerdem regenerieren und entspannen nach der Geburt Energetische Massage für körpl. und psychisches Wohlbefinden in der Schwangerschaft und nach der Geburt**

Termine nach Vereinbarung Kosten: 50,-€ Dauer: ca. 60Min.

**Rückbildungsmassage** Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung 60,-€

**Gerne stellen wir auch Gutscheine aus.**

**Die Teilnahme am Kurs ist erst dann sicher, wenn eine schriftliche Anmeldung vorliegt.**

 **Anmeldeformulare bekommen Sie im Geburtshaus oder über** [**www.hebammenpraxis-mandala.de**](http://www.hebammenpraxis-mandala.de)