

# Mai bis Juni 2021

## Elternschule Josefine online



Foto: Shutterstock

Katholische Familienbildungsstätte Haus der Familie Wipperfürth

Mo 10.05.2021  
10–11 Uhr  
gebührenfrei

### Säuglingspflege

Was brauchen wir - was braucht unser Baby? Wo soll es schlafen? Was kaufe ich und was nicht? Kinderwagen oder tragen oder beides? Stoffwindeln ja oder nein? Wie wird sich mein Leben verändern? Werde ich alles richtig machen? Fragen über Fragen, die alle besprochen werden, für einen ruhigen Start ins Elternleben.



**Angelika Ulrich, Leiterin der Elternschule Josefine, GfG Familienbegleiterin**  
**Veranstaltungs-Nr.: 610111**

Di 11.05.2021  
10–11 Uhr  
gebührenfrei

### Die erste Zeit mit Baby: Sing- und Fingerspiele

Babys lieben Fingerspiele, Lieder und Reime! Im Kurs werden alte und neue Spiele gezeigt. Egal ob im Wartezimmer, im Bus oder auf der Wickelkommode, die Finger sind immer dabei und ihr Baby gluckst vor Freude. Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.



**Angelika Ulrich, Leiterin der Elternschule Josefine, GfG Familienbegleiterin**  
**Veranstaltungs-Nr.: 610114**

MO 17.05.2021  
10–11 Uhr  
gebührenfrei

### Die Beikost

Die Umstellung von Muttermilch auf Breimahlzeiten ist die erste große Veränderung in der Essbiografie eines Kindes. Die vertraute intensive Stillbeziehung endet und eine neue Welt tut sich auf. Die Aufnahme fester Nahrung stillt nicht nur den Hunger des Kindes, sondern erfüllt auch soziale und psychologische Bedürfnisse. Eltern wollen ihr Kind bei diesem neuen Lebensschritt bestmöglich unterstützen und seine Entwicklung fördern und sind mit Fragen konfrontiert: Wann darf ich mit der Beikost beginnen? Was darf ich meinem Baby geben? Wie bereite ich einen Brei zu? Dürfen es auch Fertiggelächchen sein und wenn ja, welche? Wie gelingt die Einführung der Beikost am besten? Und wie verhalte ich mich im Falle von Allergien oder Unverträglichkeiten?

Dieser Kurs bietet Eltern einen Überblick über eine gesunde Ernährung ihres Babys im ersten Lebensjahr.



**Angelika Ulrich, Leiterin der Elternschule Josefine, GfG Familienbegleiterin**  
**Veranstaltungs-Nr.: 610112**

MO 07.06.2021  
10–11 Uhr  
gebührenfrei

### Tragetücher und Tragehilfen

Babys sind Traglinge - keine Liegelinge! Was bedeutet das und welche Möglichkeiten habe ich, um mein Baby bedürfnisgerecht und physiologisch zu tragen?



**Angelika Ulrich, Leiterin der Elternschule Josefine, GfG Familienbegleiterin**  
**Veranstaltungs-Nr.: 610113**

Mi 09.06.2021  
+ Mi 16.06.2021  
10–11 Uhr  
gebührenfrei

### Stillvorbereitung

Einmal ran - Baby dran

Die Natur sieht vor, dass das Stillen funktioniert, es ist eine lebenswichtige Tätigkeit. Stillen an sich ist nicht schwer. In diesem Kurs erfahren Sie, wie es gelingen kann, was nicht so hilfreich ist und zu vermeidbaren Schwierigkeiten führt. All you can eat - wann, wie, wie oft, wie lange - nach diesem Kurs ist alles klar.



**Angelika Ulrich, Leiterin der Elternschule Josefine, GfG Familienbegleiterin**  
**Veranstaltungs-Nr.: 6501068**

Mi 12.05.2021  
- Mi 09.06.2021  
17.30–18.30 Uhr  
4x | 16,00 €

### Geburtsvorbereitung für Frauen

„Wenn du deine Sichtweise der Geburt veränderst, veränderst du wie du gebärest“ (Marie F. Mongan)

In diesem Kurs werden Möglichkeiten und Wege zu einer natürlichen Geburt besprochen und erarbeitet. Wie kann ich unter der Geburt gut für mich und mein Wohlbefinden sorgen? Frauen stimmen sich kraftvoll und mit Freude auf die Geburt ein. Ziel ist es, den Kreislauf -Angst-Verspannung-Schmerz- gar nicht erst entstehen zu lassen, blockierende Überzeugungen loszulassen. Eine schmerzarme, schmerzfreie Geburt ist möglich. Ganzheitliche Geburtsvorbereitung: Körper-Geist / Psyche-Seele, das Vertrauen in den eigenen Körper haben, mein Körper weiß, wie gebären geht. Zusätzlich gibt es Informationen zum Stillen, zur Säuglingspflege und zum Wochenbett. Jede Kursteilnehmerin erstellt im Laufe des Kurses ihr persönliches Handout.

Dieser Kurs wird nicht von einer Hebamme geleitet, es entstehen Kursgebühren.



**Angelika Ulrich, Leiterin der Elternschule Josefine, GfG Familienbegleiterin**  
**Veranstaltungs-Nr.: 6501066**

Do 20.05.2021  
- Do 17.06.2021  
10.00–10.45 Uhr  
4x | 16,00 €

### Babymassage von der 8. Lebenswoche bis zum Beginn des Krabbelalters

Diese ausgleichende Wohlfühlmassage wendet sich an Eltern und ihre Babys, die Freude am Berühren und Berührtwerden haben.

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind.“ (Leboyer)

Babymassage trägt zur Entspannung bei, hilft den Säuglingen beim Einschlafen, beugt Blähungen vor und hilft Eltern, die verschiedenen Ausdrucksformen ihres Babys zu erkennen. Das Baby sollte nicht älter als 4 Monate sein. Bitte bereitlegen: 2 Bade- oder Handtücher, 2-3 Mullwindeln, pflanzliches Öl



**Angelika Ulrich, Leiterin der Elternschule Josefine, GfG Familienbegleiterin**  
**Veranstaltungs-Nr.: 6501067**

Für die Seminare gelten die jeweils aktuellen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Internetseite einsehen können.