

Babykurse - Der bewegte Lebensstart



Was erwartet dich und dein Kind?

Gemeinsam in der Gruppe lernst du die wichtigsten Entwicklungsschritte deines Kindes kennen, du entdeckst ungeahnte Spielmöglichkeiten mit deinem Kind und in Gesellschaft von Gleichaltrigen. Du trittst in Austausch mit anderen Eltern und wir lernen von uns gegenseitig. Du erfährst wie du dein Kind «richtig» bewegst, aufnimmst, ablegst und wie du es tragen kannst. Wir erleben die Freude der Kinder, wenn sie für sich sind und ihr Tempo leben dürfen, denn oft ist weniger mehr.

Dazu erhältst du nützliche Informationen zur Ernährung (z.B. über die Muttermilch und zur Vollwertkost bei Säuglingen), über geeignete Kleidung, die ersten Schuhe, das Schlafen, die natürliche Gesundheit und vieles mehr.

In der Übersicht:

- **Die kindliche Entwicklung im ersten Lebensjahr**
 - Hand-Hand-Kontakt / Hand-Fuss-Kontakt ...
 - Drehen
 - Kreiseln
 - Robben
 - Rocken
 - Krabbeln
 - Sitzen
 - Aufstehen
 - Sprache
 - Fördern der Sinne: hören, sehen, riechen, schmecken, tasten und das Gleichgewicht spüren

Wie fördere ich diese Entwicklung und lasse ich ihr den natürlichen Lauf und störe sie nicht.

- **Handling:** Aufnehmen, Ablegen und Drehen des Babys, sodass es in seiner natürlichen Bewegungsentwicklung gefördert wird
- **Babymassage**

- **Spiele** auf dem Schoss, auf dem Boden und mit verschiedenen Materialien
- Vollwertige und gesunde **Ernährung**, die Wichtigkeit des Stillens, selbständig Essen, der Übergang Stillen/Flaschenkost zur festen Nahrung
- Die **natürliche Gesundheit** von Kindern, Hygiene und was kann ich selber bieten an Hausmitteln bei kleinen Krankheiten wie Schnupfen, Husten und Fieber
- Der **erste Kinderschuh** und Grundsätzliches zu Kinderschuhen
- **Tragen** in Tüchern und transportieren im Kinderwagen
- **Links** zu Literatur, nützlichen Webseiten und Videos, die jeweils unsere Themen beinhalten und vertiefen. (Das Login dazu erhältst du bei Kursstart)

Am Schluss des Kurses hast du Kompetenzen erworben, die zur *Gesundheit* deines Kindes beitragen!

Kursdauer: 5 x 60 Minuten

Kurskosten: 130 CHF

Kursort: Käsestrasse 1 in Belp (Yogastudio Isabella Gugliotta) am Dienstag

Praxis InForm in Bern/Weissenbühl am Donnerstag

Im Sommer findet der Kurs nach Absprache auch draussen statt.

Persönliche und individuelle Beratungen zur Entwicklung deines Kindes sind auch möglich. Kostenpunkt: 130 CHF/Stunde.

Konto: BEKB, CH08 0079 0042 9757 6027 3 Claudia + Patrick Vogel

Twint: 076 324 41 18

Oder in Bar.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, für Unfälle jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.

Ich freue mich auf deine Anmeldung für dich und dein Kind!