

Meine Kursangebote

Hier findest du meine Angebote für die Schwangerschaft, das Wochenbett und die Babyzeit. Alle Kurse sind darauf ausgelegt, dich fachlich fundiert und praxisnah zu begleiten – für eine starke, sichere und entspannte Zeit als (werdende) Mama.

Kurse in der Schwangerschaft

Beckenbodenkurs – Deine optimale Vorbereitung auf die Geburt

Im Kurs „Beckenboden auf die Geburt vorbereiten“ lernst du, wie du deinen Beckenboden gezielt trainierst, um die Geburt zu erleichtern und das Risiko von Verletzungen zu verringern. Ein starker und gleichzeitig flexibler Beckenboden ist entscheidend für eine sanfte und selbstbestimmte Geburt sowie für eine schnelle Erholung danach – perfekt für alle, die Angst vor Inkontinenz oder Geburtsverletzungen haben.

Inhalte des Kurses:

- Grundlagen: Wie arbeitet dein Beckenboden während Schwangerschaft und Geburt?
- Zusammenhänge zwischen Beckenboden, Atmung und Körperhaltung.
- Gezielte Übungen zur Stärkung und Mobilisation der Beckenbodenmuskulatur.
- Atem- und Entspannungstechniken, die dich während der Wehen unterstützen.
- Tipps für den Alltag zur Vorbeugung von Beschwerden.

Warum dieser Kurs wichtig ist:

Ein gut vorbereiteter Beckenboden erleichtert nicht nur die Geburt, sondern unterstützt dich auch bei der Rückbildung und beugt langfristigen Beschwerden vor. Du lernst, deinen Körper optimal einzusetzen und aktiv zu einem positiven Geburtserlebnis beizutragen.

Beckenbodenbalance zur Geburtsvorbereitung

Bereite deinen Beckenboden gezielt auf die Geburt vor! Das effektive EMS-Training stärkt, aktiviert und entspannt deinen Beckenboden – für weniger Dammverletzungen, eine leichtere Austreibungsphase und einen schnelleren Geburtsverlauf.

Ideal ab ca. 8 Wochen vor dem Geburtstermin.

Inklusive 25 Selbstlernerheiten, Einzelanwendung mit EMS, Anleitung für Zuhause und Ohrakupressur zur Geburtsvorbereitung.

Einzeltraining – keine Gruppenkurse

Jetzt Platz sichern und selbstbestimmt in die Geburt starten!

Kurse rund ums Wochenbett

Wochenbettvorbereitungskurs – Gut vorbereitet für die erste Zeit mit deinem Baby

Ein Wochenbettvorbereitungskurs hilft dir, dich frühzeitig auf die Herausforderungen und besonderen Momente nach der Geburt einzustellen. Neben wichtigen Informationen zur körperlichen Erholung und emotionalen Veränderungen lernst du auch alles Wichtige über Babypflege und Stillen. Der Kurs gibt dir Sicherheit und stärkt dein Vertrauen in diese neue Lebensphase.

Inhalte des Kurses:

- Das Wochenbett verstehen: körperliche & emotionale Veränderungen, Organisation des Alltags.
- Stillvorbereitung: Grundlagen, Stillpositionen, Stillrhythmus, Umgang mit Stillproblemen.
- Babypflege: Wickeln, Baden, sichere Schlafumgebung, Handling des Neugeborenen.
- Emotionale Vorbereitung: Umgang mit Herausforderungen, Unterstützung

durch Partner oder Familie, Selbstfürsorge.

- Praktische Tipps: Wochenbettapotheke, kleine Übungen zur Regeneration.

Warum dieser Kurs wichtig ist:

Der Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, damit du die erste Zeit mit deinem Baby entspannt genießen kannst. Du lernst, wie du für dein Baby und dich selbst sorgst, und gehst gestärkt und selbstbewusst in diese besondere Lebensphase.

Kurse in der Babyzeit

Babymassagekurs – Sanfte Berührungen für dein Baby

Sanfte Berührungen und Massagen sind nicht nur wohltuend für dein Baby, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, eure Bindung zu stärken. In meinem Babymassagekurs zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du dein Baby beruhigen, Beschwerden lindern und ihm Geborgenheit schenken kannst.

Inhalte des Kurses:

- Grundlagen der Babymassage für Entspannung und Linderung von Beschwerden (z. B. Blähungen, Zahnungsschmerzen).
- Praktische Tipps zur Hautpflege deines Babys.
- Rituale, die Massage und Pflege verbinden.
- Tipps zur Unterstützung des Stillens durch entspannende Massagen.
- Gestaltung einer Wohlfühlatmosphäre für euch beide.

Für wen geeignet:

Ideal für Babys zwischen 12 Wochen und 9 Monaten. Schwangere können bereits vor der Geburt mit einer Puppe üben.

Warum Babymassage?

Babymassagen fördern die körperliche und emotionale Entwicklung deines Kindes, helfen bei Beschwerden und schenken wertvolle gemeinsame Momente.

Baby- und Kleinkindernotfallkurs – Sicher handeln, wenn es darauf ankommt

Niemand möchte in eine Notsituation geraten, doch es ist beruhigend zu wissen, was zu tun ist. In meinem Baby- und Kleinkindernotfallkurs zeige ich dir alles, was du im Ernstfall wissen und anwenden kannst – von den ersten wichtigen Schritten bis hin zu lebensrettenden Maßnahmen.

Inhalte des Kurses:

- Wichtige Telefonnummern & Verhalten beim Notruf.
- Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit & Reanimation (Säuglinge & Kleinkinder).
- Umgang mit Fieber, Fieberkrämpfen, Pseudokrapp-Anfällen.
- Maßnahmen bei Verschlucken & Atemnot.
- Erste Hilfe bei Vergiftungen, Wundversorgung.
- Praktische Übungen und individuelle Fragen.

Warum dieser Kurs wichtig ist:

Dieser Kurs gibt dir das nötige Wissen und Selbstvertrauen, um im Notfall ruhig und richtig zu handeln. Du lernst, wie du dein Kind schützen und im Ernstfall lebensrettend eingreifen kannst. Gleichzeitig hoffe ich, dass du das Gelernte nie anwenden musst – doch wenn es darauf ankommt, kannst du mit deinem Wissen Leben retten.

Stabile Mitte: Rückbildung mit Baby und Buggy – Gemeinsam fit nach der Geburt

Im Aufbaukurs „Stabile Mitte“ stärkst du deinen Körper nach der Geburt und verbringst gleichzeitig wertvolle Zeit mit deinem Baby. Mit gezielten Übungen für den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur förderst du deine Rückbildung und kannst dein Baby aktiv in die Übungen einbinden.

Inhalte des Kurses:

- Rückbildungstraining: Stärkung von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Integration des Babys in die Übungen.
- Sanfte Dehn- und Entspannungstechniken.
- Austausch mit anderen Müttern.

Warum dieser Kurs wichtig ist:

Du kannst dich gezielt regenerieren und gleichzeitig kostbare „Wir-Zeit“ mit deinem Baby erleben. Es wird besonderes Augenmerk auf Beckenboden, Rumpfkapsel und Rektusdiastase gelegt – für mehr Stärke, Wohlbefinden und Freude im Alltag.

Häufige Säuglingsleiden – Vorbeugen, erkennen, verstehen und behandeln

Dieser Kurs unterstützt dich dabei, dein Baby gesund und glücklich durch die ersten Lebensmonate zu begleiten. Du lernst, typische Beschwerden frühzeitig zu erkennen, ihre Ursachen zu verstehen und sicher zu handeln.

Inhalte des Kurses:

- Vorbeugung & Erkennen häufiger Beschwerden (z. B. Koliken, Hautreizungen).
- Verständnis der Entwicklung von Verdauungs-, Nerven- und Immunsystem.

- Erste Maßnahmen bei Fieber, Bauchweh, kleinen Verletzungen.
- Hausmittel und sanfte Heilmethoden.
- Praktische Tipps wie Babymassage, Wickel und Pflege.
- Emotionale Unterstützung & Selbstfürsorge für Eltern.

Warum dieser Kurs wichtig ist:

Du lernst, präventiv zu handeln, mögliche Ursachen zu verstehen und deinem Baby in jeder Situation bestmöglich zu helfen. So stärkst du dein Vertrauen als Elternteil und sorgst dafür, dass dein Baby sich rundum geborgen fühlt.

Traditionelle Beikost Einführung

Von der Flasche zum ersten Löffel – gut vorbereitet starten. Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Brei? In diesem Kurs erfährst du alles Wichtige rund um den Start mit der Beikost während der Stillzeit. Wir sprechen über Beikostreifezeichen, geeignete Lebensmittel, den Aufbau der Breimahlzeiten sowie den Übergang vom Stillen zum Familienessen.

Inhalte des Kurses:

- Wann und wie mit Beikost beginnen.
- Auswahl geeigneter Lebensmittel.
- Integration neuer Mahlzeiten in euren Alltag.
- Gläschen oder selbst kochen? Breifrei? Familienkost?

Warum dieser Kurs wichtig ist:

Hier bekommst du praxisnahe Tipps, damit der Beikoststart entspannt gelingt und sich optimal in euren Alltag einfügt.

Babyhandling – Von Anfang an sicher im Umgang mit deinem Baby

Heben, Tragen, Wickeln und Halten – mit Gefühl und Wissen. In diesem praxisorientierten Kurs lernst du, wie du dein Baby im Alltag achtsam, sicher und entwicklungsfördernd handhaben kannst.

Inhalte des Kurses:

- Sicheres Tragen, Heben, Ablegen.
- Praktische Übungen zu Wickeln, An- und Ausziehen.
- Signale des Babys verstehen.
- Tipps für Alltagssituationen, die Sicherheit und Bindung stärken.

Warum dieser Kurs wichtig ist:

Du bekommst mehr Sicherheit im Umgang mit deinem Baby und kannst es gleichzeitig liebevoll und gesundheitsbewusst unterstützen.