

ANMELDUNG

Sie möchten einen dieser Kurse belegen?

Wenn Sie sich für einen Kurs entschieden haben, melden Sie sich per E-Mail bei der jeweiligen Kursleiterin an. Die aktuellen Kursdaten entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Einlegeblatt. Hier finden Sie auch ergänzende Angebote der Hebammen.

Ein geeigneter Zeitpunkt für einen **Geburtsvorbereitungskurs** am Wochenende ist die Zeit ab der 32. Schwangerschaftswoche. Das Gleiche gilt für den Kurs „**Leben mit einem Neugeborenen**“. Für die **Rückbildungsgymnastik** melden Sie sich bitte nach der Geburt an.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für den Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurs. Der Partneranteil und die Teilnahmegebühr für den Kurs „Leben mit einem Neugeborenen“ werden auf Anfrage von manchen Krankenkassen übernommen. Bei Fragen zu den Abrechnungsmodalitäten erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Kursleiterin.

KURSRÄUME

Geburtsvorbereitungskurse für Paare
Kursraum: Haus 28, EG, Raum 135

Leben mit Neugeborenen
Kursraum: Haupthaus, 2.OG, Raum 1302

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt
Kursraum: Haus 28, EG, Raum 135

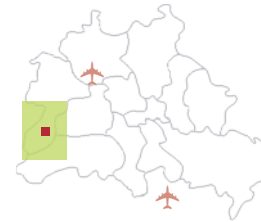
Plan siehe Rückseite

havelhoehe.de

DER WEG ZU UNS

VERKEHRSVERBINDUNGEN

- Bus X 34: ab Bahnhof Zoologischer Garten (über U-Bhf. Theodor-Heuss-Platz und S-Bhf. Heerstraße), Richtung Hottengrund
- Bus 134: ab Rathaus Spandau, Richtung Hottengrund
- Bus 697: ab Heinrich-Heine-Weg bis Neukladower Allee
- Fähre: Wannsee-Kladow



Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe
Klinik für Anthroposophische Medizin
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité
Kladower Damm 221, 14089 Berlin, Telefon 030 / 365 01-0

AnthroMed
KLINIKNETZWERK

Havelhöhe

AUF DIE WELT KOMMEN

Kursangebot der Hebammen



www.havelhoehe.de

EIN LEBEN ALS MUTTER, VATER, KIND

Ein Kind zu erwarten verändert das Leben einer Frau, eines Paares, einer Familie. Ganz besonders in der ersten Schwangerschaft, aber auch in jeder weiteren Schwangerschaft entstehen Fragen, die sich mit den kommenden Monaten „in anderen Umständen“ und mit der Zeit danach beschäftigen.

Manche der Gedanken, die auftauchen, beglücken, andere bedrücken Sie vielleicht auch. Phantasien über den Moment der Geburt und das Leben mit dem Kind wechseln sich ab mit Fragen, auf die Sie ganz konkrete Antworten suchen.

Derlei Überlegungen sind Teil Ihrer inneren Vorbereitung auf die anstehenden Ereignisse. Mit unserem Kursangebot möchten wir Sie, abseits des Alltags, durch diese besondere Lebensphase begleiten. In den Kursen haben Sie die Möglichkeit, durch Informationen und in Gesprächen Anregungen zu finden, um Ihren eigenen Weg für sich und Ihr Kind zu gestalten.



GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE FÜR PAARE

Da die Paare, die sich für eine Geburt im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe entschieden haben, oft nicht in direkter Nähe wohnen, bieten wir die Geburtsvorbereitungskurse für Paare als Wochenendkurse an. Durch eine kleine Gruppengröße kann eine offene Kursatmosphäre entstehen, die Ihnen Raum für individuelle Fragen bietet. An diesen Wochenenden möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich ganz auf diese Schwangerschaft und die vor Ihnen liegende Geburt zu besinnen und sich als werdende Eltern gemeinsam vorzubereiten. In dem Kurs werden wir mit Ihnen lebensnahe, realistische Ideen von der Geburt Ihres Kindes entwickeln, jenseits der von Medien geprägten Bilder und Vorstellungen oder gehörten Geschichten. Informationen zu möglichen Abläufen einer Geburt, unserem geburtshilflichen Konzept und den sich daraus ergebenden Handlungen eröffnen neue Perspektiven und Möglichkeiten zu der kommenden Geburt Ihres Kindes.

Geburt ist auch eine leibliche Erfahrung. Durch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen können Sie entdecken, wie Sie als Schwangere die Geburtsarbeit aktiv mitgestalten können. Gemeinsam werden wir herausfinden, welche Möglichkeiten Ihnen als begleitende Person zur Verfügung stehen, Ihre Partnerin bei der Geburtsarbeit zu unterstützen. Paare, die ein Geschwisterkind erwarten, genießen den Kurs als ruhige Zeit, in der die Aufmerksamkeit einmal ganz dem neuen Erdenbürger und der Partnerschaft gewidmet wird.



LEBEN MIT NEUGEBORENEN

Zur Entfaltung ihrer geistigen und seelischen Kräfte benötigen Babys verlässliche, stabile Beziehungen und ein ausgewogenes Angebot an Anregungen und Ruhephasen. Mit einem Baby zu leben und sich gemeinsam zu entwickeln, braucht neben dem neuen Wissen auch ausreichend Kraft und Liebe! Dieser Kurs möchte Sie für die Bedürfnisse Ihres „Neuankömmlings“ sensibilisieren.

Neben der körperlichen Pflege, Bekleidung und Schlafstätte geht es auch um die seelischen Bedürfnisse der ersten Wochen. Dazu gehört es auch, in der neu entstandenen Familie die Balance zwischen verschiedenen Ansprüchen und den eigenen Bedürfnissen zu finden.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK NACH DER GEBURT

Das Wochenbett ist vorbei und es gibt wieder Zeit und Energie für Termine außer Haus. Der Kurs will beitragen, den eigenen Körper wieder wahrzunehmen, zu kräftigen, zu entspannen und zu schätzen. Wir werden uns bewegen und anstrengen, aber auch locker lassen und atmen. Außerdem gibt es vorher und im Anschluss Raum für Austausch und Empfehlungen. Dieser Kurs ist ein in sich geschlossener Kurs, die Babys können mitgebracht werden.