

Mama's und Baby's KÖRPERZEIT

Kursprogramm Herbst 2020



Kurs*	Datum, Dauer	Wochentag	Uhrzeit	Kosten**	Vortragende
Rückbildungskurs	14.09.-19.10., 6 Einheiten á 1h	Montag	14.30-15.30h 15.45-16.45h	€ 90,-	Sandra Pölzer, BSc.
Trageworkshop Schwangeren spezial	12.10., 3,25 Stunden	Montag	9.00-12.15h	€ 50,-	DGKP/DKKP Bettina Böhm
Trageworkshop	19.10., 3,45 Stunden	Montag	9.00-12.45h	€ 50,- Mama & Baby € 60,- Elternpaare & Baby	DGKP/DKKP Bettina Böhm
Babymassagekurs	09.11.- 7.12. 5 Einheiten á 1,25h	Montag	9.00-10.15h	€ 90,- (inkl. Produkte)	DGKP/DKKP Bettina Böhm
Rückbildungskurs	09.11-14.12. 6 Einheiten á 1h	Montag	10.30-11.30h 11.30-12.30h	€ 90,-	Sandra Pölzer, BSc.

Infostunde

Interessante Themen rund um Schwangerschaft und Nachbetreuung. Optimal zum Hineinschnuppern in ein Thema und Kennenlernen der Vortragenden – wenn's gefällt, kann gerne ein vertiefender Kurs besucht werden!

Jeden dritten Montag im Monat, Energieausgleich: 5€

Thema	Datum	Uhrzeit	Vortragende
Stillen- die natürlichste Sache der Welt?	19.10.20	13.00-14.00h	DGKP/DKKP Bettina Böhm
Kraftquelle starker Beckenboden	16.11.20	13.00-14.00h	Sandra Pölzer, BSc.
Aromapflege für Mama und Baby	14.12.20	9.00-10.00h	DGKP/DKKP Bettina Böhm

*Alle angebotenen Kurse finden in Kleingruppen von 4-6 Personen statt- somit ist eine fachlich fundierte und individuelle Betreuung möglich!

**Privatversicherungen erstatten oft einen Teil der Kosten retour.



Sandra Bölzer, BSc., Physiotherapeutin

spezialisiert auf Beckenboden Therapie und Training nach dem Heller Konzept, Spiraldynamik i.A., BM Balance

0680 / 23 39 315 | sandra.poelzer@gmx.at



DGKP/DKKP Bettina Böhm

Dipl. Allg.- und Kinderkrankenschwester Still- und Laktionsberaterin, zert. Trageberaterin und Babymassagekursleiterin, Dipl. Aromapraktikerin

0676 / 750 708 2 | dkks.bettina.boehm@gmail.com

physiopraxis KÖRPERZEIT

Schulfeldstraße 4
3243 St. Leonhard am Forst

Bei Interesse an einem der Kurse bitte um telefonische Kontaktaufnahme mit der jeweiligen Kursleiterin!

Rückbildungskurs mit Sandra Bölzer, BSc.

Schwangerschaft und Geburt – der Körper der Frau bringt ein Wunder hervor.

Nach dieser „Höchstleistung“ ist es von großem Wert, dass **Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur** eine gute Rückbildung erfahren:

- » durch **richtiges Verhalten und Training** können Spätfolgen wie Rückenschmerzen, Inkontinenz und Senkungen vorgebeugt werden
- » die Frau wird unterstützt, zu einem **guten Körpergefühl** zurückzufinden

Wann ist die Teilnahme am Kurs sinnvoll:

- » ab ca. **6 Wochen** nach einer spontanen Geburt und ab ca. 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt (jeweils in Absprache mit dem/der GynäkologIN), bzw. im gesamten ersten Jahr
- » das Baby **kann zum Kurs mitgebracht** werden, dies ist aber nicht Voraussetzung

Trageworkshop mit DGKP/ DKKP Bettina Böhm

Verbindende Liebe: Eine besondere Art dem Baby Geborgenheit und Liebe zu schenken.

In einer **familiären und entspannten Atmosphäre** erlernen Sie die Bindeweise der Wickelkruztrage mit dem gewebten Tragetuch. Gemeinsam in der Kleingruppe werden wir Schrittweise die **Bindetechnik** erarbeiten, sie erhalten wichtige Informationen über das **Tragen und die Entwicklung** ihres Kindes. Dabei richtet sich der Kursablauf nach den Bedürfnissen der **Babys / Eltern/ Schwangeren** und es ermöglicht somit einen individuellen und gegenseitigen Austausch.

Es besteht die Möglichkeit die unterschiedlichen Tragehilfen aus meinem Sortiment, mit dem Baby oder der Tragepuppe **auszuprobieren**. Auf Wunsch können **mitgebrachte Tragehilfen** optimiert und besprochen werden.

Babymassagekurs mit DGKP/ DKKP Bettina Böhm

Babys ab Geburt bis ins Krabbelalter

In einer familiären und entspannten Atmosphäre erlernen Sie die Grundtechnik der **indischen Babymassage** (nach F. Leboyer) sowie die **Schmetterlingsmassage** (nach E. Reich).

Ich vermittele Ihnen Wissenswertes über die **Aromapflege** beim Säugling und den Einsatz der **Babymassage** in den einzelnen **Entwicklungsphasen** ihres Kindes.

Abgerundet wird der Kurs durch **individuellen Austausch** und wissenswerte Informationen rund um die Babyzeit.