



# Elternbabykurs

## „Rückhalt im Familienalltag“

Start: ab Mo 29.08.22-14.11.22 immer montags 10-11 Uhr

Kursdauer: 8-10 Kurseinheiten à 60 Minuten (+ 30 Minuten für Fragen )

Geeignet für: Mamas /Papas mit Babys ab Geburt - ca. 6.Lebensmonat

Im Kurs tauschen wir uns über folgende Themen aus:

- \* Schwangerschaft und Geburt rückblickend
- \* Schlafen und Beruhigen meines Babys
  - \* Stillen, Füttern, Ernährung
- \* Entwicklungsphasen und Gesundheit des Babys
  - \* Partnerschaft und Elternsein
  - \* Umgang mit eigenen Grenzen
  - \* Entspannungsübungen
- \* Ressourcen als Kraftquellen suchen und nutzen
- \* Gemeinsamer Abschluss und Rückblick,
- \* kleines Frühstück zum Abschied des Kurses

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Ort: Familienzentrum Tapetenwechsel  
Referentin: Almut Heitmann (Kinderkrankenschwester;  
Heilerziehungspflegerin; SchreiBabyAmbulanz  
Dresden)  
Kosten: über AOK Gutschein oder Selbstzahler 8-10x10€  
Anmeldung: Email: [almut-heitmann@rueckhalt.de](mailto:almut-heitmann@rueckhalt.de)  
Telefon: 0172 4569831

Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Familienzentrum Tapetenwechsel und der SchreiBabyambulanz Dresden

