

## Kontakt

### Geburtsvorbereitungskurse für Paare oder Frauen

Fortlaufend über 7 Wochen, 1 Termin wöchentlich  
Christiane Büttner und Dörte Stauß (Hebammen)  
T 0173 366 1111 oder 05622 719 0026

### Fortlaufende Geburtsvorbereitungskurse für Frauen mit Bauchtanzelementen

Fortlaufend über 7 Wochen, 1 Termin wöchentlich  
Yasemin Yildiz (Hebamme)  
T 0178 164 20 69

### Geburtsvorbereitungs-Intensiv-Wochenendkurse (Crash-Kurse)

Einmalig Samstag & Sonntag von 10.00 – 17.00 Uhr  
Barbara Brandt und Lorena Perez Brandt  
T 01590 131 4511 oder heb.barbarabrandt@gmail.com  
T 0151 5488 5342 oder heb.lorena@gmail.com

### Yoga für Schwangere und Nicht-Schwangere

Gabriele Bittner (Yogalehrerin)  
T (0561) 937 3890 oder Gabriele.Bittner@gmx.net

### Rückbildungs-Kurse vormittags mit und ohne Babybetreuung

Kordula Gerlach (Hebamme, Yogalehrerin, Beckenbodentrainerin)  
T (0561) 988 0764 oder info@yogaraum-kassel.de

### Rückbildungskurse nachmittags/abends ohne Babys

Mittwoch: Elke Harms (Hebamme und Beckenbodentrainerin)  
T 0561 93 72 54 48 harms.elke@yahoo.de  
Freitag: Lorena Perez Brandt (Hebamme)  
T 0151 5488 5342 oder heb.lorena@gmail.com

### Beckenboden intensiv

Elke Harms (Hebamme und Beckenbodentrainerin)  
T 0561 93 72 54 48 harms.elke@yahoo.de

### Babymassage nach Leboyer

Lorena Perez Brandt (Hebamme)  
T 0151 5488 5342 oder heb.lorena@gmail.com

### PEKiP-Kurse

Maya Barthelme (PEKiP-Gruppenleiterin)  
T 0561 701 57 49 oder E-Mail: Maya.Struch@googlemail.com

## Anfahrt

## Elternschule

der AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL  
Friedrich-Ebert-Str. 93, 34119 Kassel

## Klinik

AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL  
Herkulesstr. 34  
34119 Kassel  
T (0561) 1002 - 0  
info@diako-kassel.de  
www.diako-kassel.de

D-1017, Stand: 4/2019, UK



## ELTERNSCHULE

Rund um Ihre Geburt sind wir für Sie da

[www.diako-kassel.de](http://www.diako-kassel.de)



## Liebe werdende Eltern,

ein Kind zu bekommen, ist eines der schönsten Ereignisse im Leben und bringt spannende neue Erfahrungen mit sich. Wenn Sie möchten, unterstützen wir Sie gerne auf Ihrem Weg von der Schwangerschaft bis in die ersten Lebensmonate Ihres Kindes.

Die **Elternschule der AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL** bietet ein umfangreiches Kursangebot an und möchte Ihnen damit das Hineinwachsen in die Elternrolle erleichtern. Unsere Kurse bereiten Sie kompetent und liebevoll auf die Geburt und die Zeit danach vor.

Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen!



## Vor der Geburt

### Geburtsvorbereitung

In unseren Geburtsvorbereitungs-Kursen informiert Sie eine Hebamme über das Spektrum Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Säugling und bietet einen geschützten Raum für individuelle Fragen. Der Kurs dient auch dazu, Ungewissheiten auszuräumen und eventuelle Sorgen oder Ängste in der Runde anzusprechen und abzubauen.

Auch für werdende Väter ist ein Geburtsvorbereitungskurs absolut empfehlenswert! Denn abgesehen davon, dass Sie den Ablauf einer Geburt kennenlernen, erfahren Sie dort auch, wie Sie Ihre Partnerin während der Geburt bestmöglich unterstützen können. Die theoretische Vermittlung von Informationen wird durch praktische Übungen wie Massagen und Entspannungsübungen ergänzt. Geburtsvorbereitungs-Kurse sind ein beliebter Treffpunkt für werdende Eltern.

**Kursgebühr:** Für Schwangere übernimmt die Krankenkasse die Kursgebühr. Die Gebühr für die Partner beträgt 110 Euro und wird ggf. von der Krankenkasse übernommen. Bitte melden Sie sich möglichst zwischen der 12. und 16. SSW an.

Jeden Mittwoch findet um 20 Uhr ein **Informationsabend mit anschließender Besichtigung des Kreißsaals und der Wochenstation** in den AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL statt.

Treffpunkt: Eingangshalle, Herkulesstraße 34, 34119 Kassel  
Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig.

### Yoga in der Schwangerschaft

Die Zeit der Schwangerschaft bringt körperliche und seelische Veränderungen mit sich. Yoga kann Sie unterstützen, diese Veränderungen wahrzunehmen und auf gute Weise mit Ihnen umzugehen.

Sanfte Körperübungen (asana) stabilisieren und unterstützen Sie in jeder Phase Ihrer Schwangerschaft. Atemübungen helfen den Atem gleichmäßiger und ruhiger werden zu lassen. Durch das achtsame Üben vertieft sich Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und stärkt die Verbindung zu ihrem Kind.



### Hebammensprechstunde

Ab der 35+0 SSW bietet Ihnen unser Hebammen-Team Dienstagvormittag und Donnerstagnachmittag die Möglichkeit zur Geburtsanmeldung und individuellen Beratung.

Einen Termin vereinbaren Sie bitte im Kreißsaal.  
T (0561) 1002 6070

## Nach der Geburt

### Rückbildungsgymnastik

Sie können 6-8 Wochen nach einer Spontangeburt und 10-12 Wochen nach einem Kaiserschnitt bei uns in der Elternschule unter Anleitung einer Hebamme mit der Rückbildungsgymnastik beginnen.

Die meisten Frauen haben nach der Geburt den Wunsch ihren Körper wieder in Form zu bringen. Die Rückbildungsgymnastik hat vor allem aber auch gesundheitliche Ziele. Insbesondere die Arbeit mit der Beckenboden- und der Bauchmuskulatur soll einer Gebärmutterensenkung und Harninkontinenz vorbeugen.

Durch die Rückbildungsgymnastik wird der Beckenboden gekräftigt und stabilisiert. Informationen zum Beckenbodenschonenden Verhalten unterstützen die Kräftigung im Alltag.

Entspannungsübungen und Massagen runden den Kurs ab. Rückbildungsgymnastik-Kurse werden von den Krankenkassen übernommen.

Für die Kurse mit Baby- Betreuung entsteht eine einmalige Gebühr von 44 Euro.

### Beckenboden-Intensiv-Kurse

Diese Kurse richten sich an Frauen jeden Alters, die bei Beschwerden oder auch vorsorglich Beckenbodentraining unter kompetenter Leitung erlernen wollen. Beckenbodentraining hilft bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Organsenkungen, Rückenschmerzen und Erschlaffung der Po- und Bauchmuskulatur. Im Rahmen der Prävention werden die Kosten von den meisten Krankenkassen zum Großteil erstattet.

### Babymassage-Kurse

Die Babymassage stärkt die Verbindung zwischen Eltern und Kind. Ihr Baby erfährt durch die sanfte Berührung Schutz, Wärme, Liebe und Zuneigung. Eine Babymassage stärkt das Immunsystem und das Selbstbewusstsein des Kindes. Durch die Massage wird die Wahrnehmung und Kommunikation Ihres Babys und ein entspannter Schlafrythmus gefördert. Außerdem verringert sie Koliken und Bauchschmerzen. Auch Sie als Eltern profitieren davon. Das Baby zu streicheln und zu

lieblosens tut gut und steigert bei Vater, Mutter und Kind die Oxytocin-Ausschüttung, welches die Stresshormone dämpft. Mit dem Baby in Kontakt zu sein fördert das gegenseitige Kennenlernen und erweitert auch die eigenen Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. Beginn: ab dem 2. Lebensmonat, spätestens mit 5 1/2 Monaten

Fortlaufende Kurse / 6 Kursstunden / 90 Euro

### PEKiP-Kurse

PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit - das Baby lernt stetig dazu. Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt seine Umwelt zu erkunden. In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt mit anderen Babys.

Für Sie als Mutter/Vater bedeutet die Teilnahme am PEKiP-Kurs durch spielerischen Kontakt und Bewegungsanregungen die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen. In der Gruppe haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin.