

Ihre Wünsche – unser Angebot

Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)[®]

Durch die Wahrnehmung der Bedürfnisse Ihres Babys können Sie durch Spiel- und Bewegungsanregungen die natürliche Entwicklung Ihres Kindes begleiten und unterstützen. Der Austausch in der Gruppe unter kompetenter Gruppenleitung ermöglicht es, Ihre elterlichen Kompetenzen zu stärken und zu erweitern. Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr ab der sechsten Lebenswoche.

Babymassage

„Die zärtliche Sprache mit Ihrem Baby“ ab der fünften Lebenswoche. Unterstützen Sie mit der Berührung die ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes.

Einzelberatung für Frauen

Sollten Sie in den Zeiten von Veränderung und Umbruch Unterstützung benötigen, bieten wir Ihnen gerne Beratung und therapeutische Begleitung an.

ANFAHRT

Ab Hauptbahnhof:

- U2 bis „Christuskirche“

Mit dem Bus:

- Buslinien 4 und 181 bis „Schlankreye/DKH“

Mit dem Auto:

- Tiefgaragenzufahrt über Bundesstraße oder Hohe Weide



AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG
Familientreffpunkt
Hohe Weide 17, 20259 Hamburg
T (040) 7 90 20 - 25 90

Informationen und telefonische Anmeldung

Dienstag und Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr
Online Anmeldung: www.d-k-h.de/elternschule

Informationsabend für werdende Eltern

An jedem 1. und 3. Montag im Monat um 19:00 Uhr

Anmeldung zur Geburt

T (040) 7 90 20 - 25 13



FAMILIENTREFFPUNKT

Kurse rund um die Schwangerschaft
und Geburt

www.d-k-h.de





Liebe werdende Eltern,

herzlich Willkommen im Familientreffpunkt der Frauenklinik des AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG. Wir unterstützen Sie gern auf dem Weg zur Familie und geben Ihnen Antworten auf viele Ihrer Fragen.

Zu unserem Team gehören:

- Hebammen
- Kinderkrankenschwestern
- Stillberaterinnen
- Tanztherapeutinnen
- Yogalehrerinnen
- Diplom-Pädagoginnen
- Psychotherapeutinnen (HPG)
- CANTIENICA®-Trainerinnen

Wir würden uns freuen, auch Sie in unserem Familientreffpunkt begrüßen zu dürfen.

Anliegend eine Übersicht über unsere Kurse. Weitere Angebote sowie die Kurstermine und Anmeldeöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage.
AGAPLESION DKH/ Leistungsspektrum/ Geburtshilfe und Familientreffpunkt

Unser Angebot

Vor der Geburt

Hebammen-Sprechstunde für Schwangere, Akupunktur

- Bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitende Akupunktur (ab 36. Woche)

Kurse für Paare, für Frauen, regelmäßige Wochenend-Intensivkurse, Geburtsvorbereitung in Hypnose

In diesen Kursen vermitteln wir Ihnen umfangreiche Informationen über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Zusammen mit anderen schwangeren Frauen bzw. Paaren stimmen Sie sich auf die bevorstehende Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen ein.

Säuglingspflege für werdende Eltern und ganz besonders für alle, die keine Hebamme haben

Begleiten Sie Ihr Kind durch die ersten Wochen mit dem richtigen Handling und guter Pflege von Anfang an.

Kundalini-Yoga für Schwangere

In einer ganz besonderen Zeit innehalten, sich spüren und stärken. Bewusstes Atmen, Übungen zur Schmerzbewältigung und Nervenstärkung. Yoga erhält Ihre Kondition und Beweglichkeit und unterstützt Sie in Ihrem individuellen Prozess, sich auf die Geburt vorzubereiten.

Nach der Geburt

Kundalini-Yoga für Frauen

Yoga fördert die Kondition, unterstützt das Hormonsystem, stärkt den Rücken und den gesamten Körper. Yoga unterstützt Sie auf vielfältige Weise und verhilft zu mehr Ruhe und Gelassenheit, um individuellen Herausforderungen besser begegnen zu können.

Workshops – Yoga, Tanz, Entspannung

Eine Auszeit vom Alltag mit Yoga, Tanz und Entspannung

Rückbildungsgymnastik

Trainieren und stärken Sie die Beckenboden-, Bauch-, Po-, Rückenmuskulatur. Teilnahme mit und ohne Kind möglich.

CANTIENICA®-Beckenbodentraining/ Rückbildungstraining – ohne Baby –

Dieses Programm bringt Ihren Körper schnell wieder in Bestform, steigert Fitness, Beweglichkeit und Lebensenergie. Sie lernen Ihre innerste Beckenbodenschicht zu kräftigen. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird von innen nach außen aufgebaut. Zudem macht das Training Spaß und führt zu einem wunderbaren Körperbewusstsein.

Frühkindliches Entwicklungsförderungs-Programm (FEP) „Wahrnehmung mit allen Sinnen“

Von Anfang an eine gezielte und ganzheitliche Förderung mit Massage, Fühlen, Singen, Hören, Greifen und Sehen. Die in den Kurs integrierte Babymassage fördert die Wahrnehmung und hilft die Eltern-Kind-Bindung zu vertiefen.