

ZeitFürDich

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK IM SPITAL. MENZIKEN

Nach der Geburt ist das Baby der Mittelpunkt der Familie und Sie als junges Mami sind 24 Stunden für den kleinen Schatz da. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich für Ihren Körper Zeit nehmen. In der Rückbildungsgymnastik erhalten Sie die ersehnte «ZeitFürDich».

Nach der Schwangerschaft sollen die Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur wieder gezielt trainiert werden. Zudem ist es wichtig zu wissen, wie Sie Ihren Körper im Alltag schonen können.

Als Physiotherapeutin und Beckenbodentherapeutin biete ich eine abwechslungsreiche und fachlich fundierte Rückbildungsgymnastik.

Die kleine Auszeit vom «Mami sein» wird Ihnen guttun.

Für weitere Informationen und Fragen besuchen Sie meine Homepage:

www.zeitfuerdich-rueckbildung.ch

Michaela Huber
micha.huber@hotmail.com
041 910 33 20 / 079 783 59 75

Für Mütter und Väter mit Ihrem Baby im ersten Lebensjahr

BABYMASSAGEKURS

Eine wunderbare Gelegenheit für die kleine Familie sich besser kennen zu lernen und die gegenseitige Bindung zu stärken und zu vertiefen.

Der Kurs beinhaltet sowohl Theorie als auch Praxis – Massage ebenso, wie Diskussion und Erfahrungsaustausch:

- Schritt für Schritt die Ganzkörpermassage des Babys
- Massage in besonderen Situationen einsetzen (z.B. bei Blähungen/Kolikken)
- Die Berührungsspannung und wie sie angewendet werden kann
- Wie Entwicklung und Körperbewusstsein des Babys unterstützt werden können
- Allgemeine Informationen zum „Was“ und „Wie“ in der Babymassage
- Entspannungs- / Achtsamkeitsübungen für die Eltern
- Inputs zu verschiedenen Themen (z.B. Körpersprache und Signale des Babys, Weinen und unterstützende Begleitung)

Alle weiteren Informationen, aktuellen Kursdaten, Kursort und Anmeldung:

www.imima.ch

Marlene Zweifel-Fuchs – Oberkulm
kontakt@imima.ch
079 222 00 35

Angebote für Schwangere und junge Mütter

RAUM
AARGAU SÜD



SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

In der Schwangerschaft ist es wichtig den Körper fit zu halten. Um das zu erreichen werden gezielte Übungen ausgeführt.

Selbstverständlich gibt es auch Informationen über die bevorstehende Geburt.

Habe ich ihr Interesse geweckt? Anmeldungen nehme ich gerne entgegen:

Hedy Siegrist
Rössligasse 11, 5736 Burg
062 771 72 56

WOCHENBETTBETREUUNG ZU HAUSE

Um einen guten Start im Wochenbett zu Hause gewährleisten zu können ist es wichtig, eine Hebamme Mitte Schwangerschaft, frühzeitig zu organisieren.

In der Familiären Umgebung kann die professionelle Unterstützung sehr hilfreich sein. Die Unterstützung beinhaltet folgende Leistungen

- Unterstützung und Beratung beim Stillen
- Betreuung von Mutter und Kind in allen Situationen

Hedy Siegrist
Rössligasse 11, 5736 Burg
062 771 72 56

Bea Mühlefluh
Paradiesstrasse 14, 5503 Schafisheim
062 893 12 50 / 077 424 01 84

HEBAMME & CRANIOSACRALTHERAPIE

Hebamme

Als werdende sowie als junge Eltern wird man mit vielen neuen und unbekannteren Situationen konfrontiert, die es zu bewältigen gilt. In dieser intensiven und bewegenden Zeit unterstütze ich Sie gerne mit folgenden Angeboten:

- Geburtsvorbereitung für Einzelpaare
- Schwangerschaftskontrollen
- Wochenbett- Betreuung nach Spitalentlassung

Craniosacraltherapie:

Mit der Craniosacraltherapie habe ich als Hebamme eine gute Möglichkeit, bei allfälligen Problemen vor und nach der Geburt zum Wohlbefinden von Mutter und Baby beizutragen.

Mögliche Indikationen, genauere Infos zur Craniosacraltherapie sowie zu meiner Arbeit als Hebamme entnehmen Sie bitte meiner Homepage:

www.hebamme-cranio.ch



hebamme & cranio

Gabriela Engel
Breitestrasse 37, 5734 Reinach
078 737 13 45 (gerne auch per Whatsapp oder SMS)

TRAGEBERATUNG

Individuelle und markenunabhängige Trageberatung im Kanton Aargau und Umgebung. Babys und Kleinkinder tragen - sicher, ergonomisch und bequem.

Tragen ist natürlich, gesund, praktisch und schön. Es bringt Entspannung in den Alltag, das Baby bekommt die Nähe, die es braucht, und Mama hat die Hände frei.

Eine Trageberatung bietet Unterstützung, um die passende und geeignete Trageweise zu finden. Wir führen viele verschiedene Traghilfen und Tücher die probiert, getestet und auch ausgieblich werden dürfen. Somit können Fehlkäufe, Rückenschmerzen, falsche Binde- und Trageweisen sowie Fehlhaltungen vermieden werden.

Wir sind ein Verein von marken-unabhängigen Trageberaterinnen, die von renommierten Trageschulen mit Weiterbildungspflicht ausgebildet wurden. Das Tragen liegt uns sehr am Herzen und wir geben unser Wissen gerne weiter.

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website www.getragen.info und finde eine Beraterin in deiner Nähe:



Getragen.info