

Hallo Baby

Herbst
2019

Info & Netzwerken für werdende Eltern

Plant man eine Schwangerschaft oder ist es gar so weit, tauchen zahlreiche Fragen auf. Wo findet man die richtigen Antworten?

Die Hallo Baby-Treffen bieten hilfreiche Informationen, kompetente Tipps und Hinweise auf konkrete Unterstützung. Außerdem trifft man nette Leute in der gleichen Lebenslage, mit denen man sich in gemütlicher Runde austauschen kann.

Jeweils zwei Expertinnen aus der Region gestalten einen interessanten Abend mit Themen, die wissenswert sind, sobald man ein Baby erwartet. **Komm einfach hin – die Teilnahme ist kostenlos!**

Die Hallo Baby-Treffen finden in der NÖ-Kinderbetreuung in Ottenschlag statt.

Alle Infos zu Terminen und Referentinnen findet ihr unter

www.hallobaby.at

Hallo Baby

Herbst 2019

Ort: NÖ Kinderbetreuung
Michael Jank-Gasse 2, 3631 Ottenschlag
Zeit: Mittwoch, 19 Uhr
Dauer ca. 2 Stunden

Mi.
02.10.
19 Uhr

Renate Schlifelner, Dipl. Energetikerin, Dipl. Cranio Sacral Praktikerin, BERT – CellCom – Radionik Praktikerin, BLIS Trainerin

„Vital und gesund durch die Schwangerschaft“

Manchmal machen körperliche oder emotionale Befindlichkeitsstörungen ganz schön zu schaffen. Mit verschiedenen ganzheitlichen Methoden kann man jedoch bei fast allen Beschwerden Abhilfe schaffen. Wir lernen Möglichkeiten kennen, wie man die Schwangerschaft als schöne Zeit genießen kann.



„Fit in der 2. Schwangerschaftshälfte“

Bewegung in der Schwangerschaft – was ist günstig bzw. ungünstig? Danach theoretische und praktische Einführung in Schwangerenyoga: Yoga kann Beschwerden lindern, Fitness erhalten, und durch Atem- und Muskelübungen auf die Geburt vorbereiten. Wer mitmachen will bequeme Kleidung tragen!

Mi.
16.10.
19 Uhr

Cornelia Führer, gewerbl. und medizin. Heilmasseurin, Dipl. Fitlehrwartin, Spa- und Wellnesstherapeutin

„Positives Körpergefühl“

Die Veränderungen meines Körpers, Haltung der Wirbelsäule, Sauna, Schwimmbad, Wellness – was geht? Welche Produkte kommen auf meine Haut und zum Baby? Kurze Selbstmassage (sich selbst Gutes tun) und Bauchmassage fürs Bindegewebe.



Christiana Vogl-Jank, Dipl. Wellnesstrainerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin, Well Mother-Ausbildung

„Mama-Shiatsu“

Shiatsu kann in allen Lebenslagen zu einem verbesserten Körperbefinden beitragen. Durch verschiedenartige Stimulation und die manipulative Anregung körpereigener Heilkräfte können Schwangere, Babys, Kinder und Erwachsene profitieren.

Mi.
30.10.
19 Uhr

Isabella Kramer, Diätologin

„Genussvoll durch Schwangerschaft und Stillzeit“

Was ist die optimale Ernährung für Mutter und Kind? Essen ist eine einfache Sache und doch kann man so manches falsch machen. Wir sprechen über Empfehlungen in der Schwangerschaft, vermeidbare Risiken, Ernährungsmythen in der Stillzeit, bis hin zur Beikost-Einführung.



Mag.^a Evelyn Lozej, Elternbildnerin, Trainerin im tiergestützten Setting, Kultur- und Sozialanthropologin

„Gut verbunden von Anfang an“

Wie baue ich eine bewusste Bindung zum ungeborenen Kind auf? In Beziehung gehen, auf die eigene Stärke vertrauen, sich auf die neue Rolle einlassen. Wir lernen Unterstützungsmöglichkeiten bei Ängsten und in belastenden Situationen kennen.

Mi.
13.11.
19 Uhr

Stephanie Neuhauser, BSc, Hebamme

„Hebammen – weit mehr als Geburtshelferinnen“

Mutter-Kind-Pass, Geburtsvorbereitung. CTG-Ambulanz, Kreißsaal und Wochenbett – die Hebamme ist die richtige Ansprechperson für alle Fragen zur Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt. Wie findet man „seine“ Hebamme? Welche Leistungen werden von der Krankenkasse übernommen?



Lisa Bind, BSc, Physiotherapeutin und Osteopathin

Osteopathie für Mama und Baby

Nach der Geburt die Beckenbodenstabilität und Rückbildung fördern, schmerzauslösende Strukturen behandeln, etc.. Beim Baby können sogenannte „funktionelle Dysfunktionen“ auftreten wie Bauchschmerzen, asymmetrische Entwicklung, Überstreckung usw., ausgedrückt durch vermehrtes Schreien. Osteopathie kann helfen.

Mi.
27.11.
19 Uhr

Silvia Gierer, Humanenergetikerin, Impuls Master Practitioner, Fachausbildungen in der Aromatherapie

„Hilfe zur Selbsthilfe“

Die achtsame Anwendung ätherischer Öle und das Strömen bieten eine ideale Unterstützung bei diversen Beschwerden – vorbeugend, akut und als Ergänzung zu ärztlicher Behandlung. Sie sind auch eine hilfreiche Begleitung in der Schwangerschaft.



Martina Hanny, dipl. GuK-Pflegerin, Schmerzbegleitung nach Liebscher & Bracht, Resonanzenergetikerin

„Dem Schmerz auf der Spur“

Schmerz schützt und alarmiert, er gibt uns die Chance aus alten Mustern auszubrechen. Thema des Abends: Schmerz in seiner Vielfalt verstehen, Tipps zur selbstbestimmten Schmerzbewältigung, unser SEIN wieder ins Gleichgewicht bringen.

20 Minuten Pause – Erfrischungen, Netzwerken, Plaudern



www.hallobaby.at



Auf gesunde Nachbarschaft!

www.gesunde-nachbarschaft.at



REFERAT
GENERATIONEN

