

1 Rund um die Geburt

Salon für Schwangere* – Gespräche und vitaminreiche Snacks –

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit und es entstehen viele Fragen. Valeria lädt jeweils zu einem Thema in den Salon - mit Snacks (frisches Gemüse und Obst) - ein und bietet einen thematischen Impuls, sowie eine Fantasiereise, Atemübung oder Massageanleitung an. Die Fragen aus der Gruppe (3–5 TN) stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, dich zu stärken und Themen zu besprechen, die im Geburtsvorbereitungskurs oft zu kurz kommen. Ein Hygienekonzept liegt vor, im Notfall kann die Veranstaltung auch auf Zoom stattfinden. Anmeldung erforderlich, Termine einzeln buchbar.

Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

TS 1002

Termine: auf www.familienbildung-ts.de im Kalender,
montags, 19–21 Uhr

Leitung: Valeria Lippert-Velarde, Doula

Kosten: kostenlos

Doula-Sprechstunde

zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach
Möchtest du wissen, was eine Doula macht?

Bist du schwanger und hast Fragen zur Geburt und zur Zeit danach?

Möchtest du einen Austausch darüber, wie du dir deine Geburt vorstellst?

Suchst du eine Geburtsbegleitung oder eine Begleitung für die Zeit danach und möchtest Tipps, Ideen und ein Gespräch, wo du Adressen und Ansprechpartner*innen findest und was es zu bedenken gibt?

Hast du Fragen und Ängste in der Schwangerschaft und brauchst einfach mal jemanden zum Reden?

Dann komm einfach vorbei in die Doulasprechstunde.

Ich habe Zeit und ein offenes Ohr für dich!

Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

TS 1003

Termin: montags 18–19 Uhr, nur mit Anmeldung

Leitung: Valeria Lippert Velarde, Doula

Kosten: kostenlos



@familienbildung_ts

Folgt uns jetzt auch auf Instagram für
aktuelle Infos aus der Familienbildung,
lustige Geschichten, bunte Bildchen,
tiefgründige Denkanstöße, Familien-
geschichten und vieles mehr.



Wenn das Baby geboren ist...

Das Baby ist geboren, das Glück ist groß und die Welt sieht rosa aus...
Oder nicht?

Für die meisten Paare stellt die Geburt eines Kindes eine große Herausforderung und Belastungsprobe für die Partnerschaft dar - es wird nur wenig darüber gesprochen. Schlafmangel, Erschöpfung, hormonelle und körperliche Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt und dann durch das Stillen sind besonders im ersten Lebensjahr des Kindes für die Eltern und im Besonderen für die Mütter stark. Dass die Partnerschaft belastet ist, liegt z. B. auch an der Neuformierung der Rollen und der fehlenden Zeit als Paar. Die Sexualität hat hierbei auch einen Anteil, ob und wie sie gelebt wird und wie sie von beiden erlebt wird. Dabei spielt es z.B. auch eine Rolle, wie die Sexualität vor der Geburt erlebt wurde, ob das Baby gestillt wird und ob die Frau einen Kaiserschnitt, Dammschnitt oder -riss hatte und wie der Heilungsprozess verläuft. Aber nicht nur das.

In diesem interaktiven Vortrag gebe ich sowohl einige (erhellende) Informationen zur Sexualität nach der Geburt eines Kindes und es gibt Raum für Fragen und Gespräche. Wir werden einige Gesprächs- und Körperübungen machen, die euch zuhause als Anregung und Einstieg in die Begegnung dienen können.

TS 1004

Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Termin a: Samstag, 22.04.23

Termin b: Samstag, 14.10.23

Leitung: Valeria Lippert-Velarde

Kosten: 10,00 € pro Person, 15,00 € pro Paar

DELFI® – Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI®-Kursen lernen Eltern, die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen mit Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffen, Finger- und Berührungsspielen und Liedern. Goldene Momente werden im DELFI-Tagebuch festgehalten.

TS 1000

Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Termin a: montags 9.30–11.00 Uhr

Termin b: montags 11.15–12.45 Uhr

Termin c: freitags 9.30–11 Uhr

Termin d: freitags 11.15–12.45 Uhr

Leitung: Monika Sastan (c,d), Selma Kalaman (a,b)

Aktuelle Info auf www.familienbildung-ts.de

Weitere DELFI®-Kurse finden Sie in der Paulus-Kirchengemeinde, in der Kirchengemeinde Mariendorf-Ost und in der Königin-Luise-und-Silas-Gemeinde, siehe www.familienbildung-ts.de

Mama & Me

Unter Anleitung den eigenen Körper wieder neu kennenlernen, Übungen, die Dich wieder fit machen und genau auf die Phase nach der Rückbildung abgestimmt sind - und natürlich ist Dein Baby mit dabei. Bewegung und Spaß mit Musik, mal sportlich, mal sanft.

Du lernst eine rückenfreundliche Körperhaltung, richtige Atmung beim Training, rückenfreundliches Tragen und Heben des Babys, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens und kannst Deine allgemeine Fitness verbessern.

Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

TS 6124

Termin: donnerstags, 11-12.15 Uhr

Leitung: Roma Kaddatz

Kosten: 80,00 € für 10 Termine á 75 Minuten