

Das



# Eichenhäuschen

---

Programm 2021-2022



---

Zentrum rund um's  
Frau- und Elternsein

---

# Inhalt

Geburtsvorbereitungskurse .....	8
Begleitung in der Schwangerschaft .....	9
Schwangerenvorsorge .....	10
Akupunktur .....	11
Yoga für Schwangere .....	12
Hebammenhilfe nach der Geburt/Wochen- bettbetreuung und Stillberatung .....	14
Babymassage .....	15
Babymassage für Väter und Co-Mütter.....	15
Fabel® – Entwicklungsbegleitung .....	16
Fabel® – hafte Kinderwelt .....	17
Manchmal verläuft das Leben anders .....	18
Rückbildung/Neufindung .....	19
Vorträge .....	21

## Telefonprechzeiten:

Montag 11.30 – 13.00 Uhr

Freitag 8.30 – 10.00 Uhr

Telefon 09762/930777

## Im Internet:

[www.das-eichenhaeuschen.de](http://www.das-eichenhaeuschen.de)

e-mail: [info@das-eichenhaeuschen.de](mailto:info@das-eichenhaeuschen.de)

## Das Eichenhäuschen



Wir sind ein Team von fünf Hebammen, und einer Geburtsvorbereiterin.



Mit viel Wissen und menschlichem Engagement wollen wir in unserem Zentrum werdende Eltern rund um die Schwangerschaft und Geburt begleiten, sowie junge Eltern in ihrem Elternsein unterstützen.



# Das Eichenhäuschenteam

---



**Cornelia Braun**  
geb. 1971, 1 Kind

Hebamme  
27 Jahre Berufserfahrung  
in Kliniken und Geburtshaus  
Hausgeburtshebamme  
von 2001 bis 2015  
Zusatzausbildung in  
Akupunktur

**Susanne Janek**  
geb. 1991

Hebamme, B. Sc. Midwifery  
7 Jahre Berufserfahrung in  
Kliniken und freiberuflich  
  
ab Juni 2019 Mutterschutz  
und Elternzeit (ca. 1,5 Jahre)



**Ute Gehweiler**  
geb. 1962, 3 Kinder  
Krankenschwester und  
Geburtsvorbereiterin der GfG®,  
zertifizierte Trauerbegleiterin,  
Entspannungspädagogin,  
Yogalehrerin (BYV)  
34 Jahre Berufserfahrung



**Barbara Seufert-Sell**  
geb. 1971, 3 Kinder

Hebamme  
  
26 Jahre Berufserfahrung  
in Kliniken und freiberuflich



**Christine Gröschel**  
geb. 1978, 4 Kinder

Hebamme  
21 Jahre Berufserfahrung in  
Kliniken und freiberuflich,  
auch im Ausland  
  
Zusatzausbildung in  
Homöopathie



# Kursleiterinnen

---



**Dorothee Bischof**  
geb. 1976, 3 Kinder

Heilpädagogin  
Babymassagekursleiterin  
(DGBM)

12 Jahre Berufserfahrung



**Stefanie Rützel**  
geb. 1977, 3 Kinder

Kinderkrankenschwester  
11 Jahre Berufserfahrung  
Babymassagekursleiterin  
(DGBM)

Familienbegleiterin der GfG®



# Geburtsvorbereitungskurse

---

## ☉ Frauenkurse

In den Frauenkursen bereiten wir Sie in 8 Doppelstunden mit Elementen aus der Körperwahrnehmung, Atem- und Entspannungsarbeit und Massagen auf die Geburt vor.

Ausführliche Informationen über den Geburtsverlauf, Wochenbett und Stillen sowie alle damit in Verbindung stehenden Fragen ergänzen den ganzheitlichen Ansatzpunkt. Nach allen Geburten im Kurs findet ein Nachtreffen statt. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Kursleitung: Cornelia Braun, Christine Gröschel oder Susanne Janek, Natascha Schreiner

Kurszeiten: Montag, Dienstag oder Mittwoch

## ☉ Wochenendkurse für Paare

Die Paarkurse am Wochenende sind inhaltlich wie die Frauenkurse ausgerichtet, jedoch wird der werdende Vater mit einbezogen und erhält Anleitung zur aktiven Mithilfe bei der Geburt.

Die Kosten von 100,- Euro für den Paarkurs müssen von den Teilnehmern selbst getragen werden.

Kursleitung: Ute Gehweiler oder Barbara Seufert-Sell

Kurszeiten: Freitag 19.00 – 21.30 Uhr  
Samstag 10.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930777

# Begleitung in der Schwangerschaft

---

Neben der ärztlichen Beratung können Sie unser Betreuungsangebot in Anspruch nehmen:

- ☉ bei Fragen und Problemen in der Schwangerschaft und Stillzeit z.B. ständige Übelkeit in den ersten Wochen, Risikoschwangerschaften, Ängste z. B. nach belastenden Erlebnissen bei früheren Geburten, Still- und Abstillprobleme
- ☉ „Übersetzen“ von medizinischen Befunden
- ☉ Schwangerenvorsorge (siehe Seite 10)
- ☉ sanfte Hilfen bei vorzeitigen Wehen, zu hohem oder niedrigem Blutdruck, Rückenschmerzen, Sodbrennen, Krampfadern, Verdauungsproblemen u.v.a.m.
- ☉ Wendungshilfen bei Beckenendlage z. B. Moxa

Die Krankenkasse übernimmt alle hierfür anfallenden Kosten.

Telefon: Cornelia Braun      Tel. 09771/637 4711  
Christine Gröschel      Tel. 09771/635 725  
Susanne Janek      Tel. 0151 671 030 42

Als freiberufliche Hebammen sind wir sehr oft unterwegs und daher schwer persönlich erreichbar.

Deshalb bitten wir Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen, immer mit Namen und Telefonnummer.

# Schwangerenvorsorge

---

Schwangerschaft ist ein besonderer Abschnitt im Leben einer Frau, der mit körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen einhergeht. In dieser Phase brauchen Frauen, Paare und Familien einfühlsame und professionelle Begleitung. Unsere Hebammen bieten dies ausschließlich oder im Wechsel mit dem Frauenarzt an.

Ziele der Schwangerenvorsorge

- ☉ Schwangerschaft als einen gesunden, natürlichen Prozess zu sehen
- ☉ kompetente medizinische Versorgung zu gewährleisten
- ☉ Frauen in ihrem Selbstbewußtsein zu stärken
- ☉ Frauen auf ihrem individuellen Weg zu begleiten

Es erwarten Sie Routineuntersuchungen wie Bestimmung der Lage des Kindes, Herztonüberwachung, Blutdruckmessung, Urin- und Blutuntersuchungen, bei Bedarf eine vaginale Untersuchung. Ergeben sich Auffälligkeiten oder ist eine Ultraschall-Untersuchung notwendig, überweisen wir Sie an Ihren/Ihre Frauenarzt/Frauenärztin

Wir nehmen uns ausreichend Zeit für das Gespräch mit Ihnen und beraten Sie bei körperlichem und seelischem Ungleichgewicht und Problemen.

Bei Beschwerden setzen wir Mittel aus der Naturheilkunde wie Homöopathie, Akupunktur oder Bachblüten ein und geben Ihnen Empfehlungen zur Ernährung, Entspannung und Schonung.

Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenkasse übernommen.

Schwangerenvorsorge bieten an:

Cornelia Braun      Tel. 09771/6374711  
Christine Gröschel      Tel. 09771/635725  
Susanne Janek      Tel. 0151 671 030 42

# Akupunktur

---

Akupunktur kann Beschwerden in der Schwangerschaft und im Wochenbett lindern:

- ☉ Übelkeit, Erbrechen und Sodbrennen
- ☉ Schlafstörungen / psychisches Ungleichgewicht
- ☉ extreme Wassereinlagerungen
- ☉ Rückenbeschwerden wie Ischialgie
- ☉ Geburtsvorbereitende Akupunktur (ab 36. SSW)
- ☉ Stillprobleme
- ☉ verzögerte Rückbildung der Gebärmutter

Termine nach telefonischer Absprache. Direkt bei  
Cornelia Braun, Tel. 09771/6374711  
Susanne Janek, Tel. 0151 671 030 42



# Yoga für Schwangere

- mehr Raum für Mutter und Kind -

Der Grundgedanke von Yoga besteht darin, dass auf mehreren Ebenen gleichzeitig eine Wirkung eintritt. Sowohl der Körper als auch der Geist und die Emotionen werden positiv beeinflusst und in Einklang gebracht.

In der Schwangerschaft wird diese Harmonie noch nötiger, um entspannt und gestärkt in die Geburt und Mutterrolle zu gehen.

Die Atem- und Körperübungen wirken sich sehr unterstützend auf die Geburtsarbeit aus.

Yoga kann uns einen Weg eröffnen mit mehr Freude und Bewußtsein als auch innere Stärke all den Veränderungen zu begegnen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



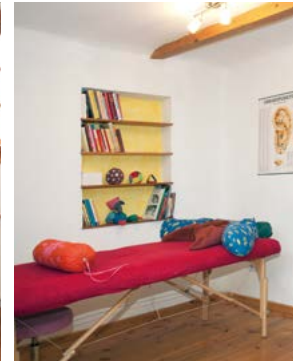
Der Kurs findet das ganze Jahr über statt.  
(außer Ferien)

Kursleitung: Ute Gehweiler

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 777

Die Kursstunden werden einzeln verrechnet.

Pro Einheit 10,- Euro



# Hebammenhilfe nach der Geburt/Wochenbettbetreuung und Stillberatung

---

Jede junge Familie hat Anspruch auf häusliche Betreuung durch eine Hebamme während der ersten zehn Tage nach der Geburt, bei Bedarf bis zu 12 Wochen. Auch während der gesamten Stillzeit besteht Anspruch auf Hebammenhilfe.

Die Hebamme achtet auf die gesunde Entwicklung des Kindes, auf die Rückbildungs- u. Milchbildungsvorgänge der Mutter und steht in der ersten Zeit der Gewöhnung an die neuen Lebensumstände hilfreich zur Seite.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Cornelia Braun      Tel. 09771/637 4711  
Christine Gröschel    Tel. 09771/635 725  
Barbara Seufert-Sell    Tel. 09761/396681  
Susanne Janek        Tel. 0151 671 030 42



Als freiberufliche Hebammen sind wir sehr oft unterwegs und daher schwer persönlich erreichbar.

Deshalb bitten wir Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen, immer mit Namen und Telefonnummer.

# Babymassage

---

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die indische Babymassage erlernt. Das Baby wird mit pflanzlichem Öl sanft massiert. Die Erfahrung zeigt, dass die Babys häufig zufriedener werden, leichter einschlafen und weniger unter Blähungen leiden.

Im Laufe des Kurses findet jede(r) Mutter/Vater gemeinsam mit dem Baby einen Weg, wie die Massage zu einer befriedigenden Erfahrung auch im Alltag werden kann.

Verschiedene Massagen innerhalb der Gruppe bereichern auch die Erwachsenen (oder Geschwister zu Hause) und machen sensibel für die wohltuende Wirkung von Berührungen.

Es bleibt genügend Zeit für den Austausch untereinander über Fragen rund um's Elternsein.

Freitags 10.00 - 11.30 Uhr, 4 Treffen 50,- Euro

Die Babys sollten mindestens 8 Wochen alt sein

Kursleitung: Ute Gehweiler, Dorothee Bischof oder  
Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/93077

# Babymassage für Väter und Co-Mütter

---

In dem Kurs werden Massagegriffe nach dem Vorbild der indischen und schwedischen Babymassage gezeigt und praktisch geübt. Die liebevolle Zuwendung regt die Durchblutung an, vertieft die Atmung und fördert das Immunsystem. Neben den Vorteilen für das Kind, können die Teilnehmer sich bewusst Zeit nehmen, so dass die Bindung zum Kind gestärkt wird.

Workshop am Samstags von 10.00-11.30 Uhr und  
Kosten 15,- Euro

Kursleitung: Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 0176/544 257 97



# Fabel® - Entwicklungsbegleitung

Ab dem 6 Monat -Lass mir Zeit-

Ein Eltern-Kind Kurs in dem wir uns Zeit nehmen die Kinder aufmerksam und wertschätzend zu Beobachten.

Anlehnend an Fabel® (Familienbegleitende Baby-Eltern-Konzept) geht es nicht um die Förderung, sondern um die liebevolle Begleitung.

Der Eltern-Kind Kontakt wird in einer angenehmen und geschützten Umgebung vertieft.

☉ Wir singen mit den Kleinen und lernen neue Finger- und Bewegungsspiele kennen

Es bleibt Zeit für den Austausch über Themen rund um die Entwicklung im ersten Lebensjahr:

- ☉ Motorische Entwicklung
- ☉ Entwicklung der Sinne
- ☉ Spielverhalten
- ☉ Schlafverhalten uvm.

Mittwoch Vormittag

Kursleitung: Stefanie Rützel

6 Treffen, Kursgebühr 60,- Euro

Anmeldung bitte unter Tel. 0176/544 257 97

# Fabel® hafte Kinderwelt

Ab dem 1. Geburtstag

Ein Eltern-Kind-Kurs in dem Bewegung, Spiel und Musik im Mittelpunkt stehen.

Feste Rituale führen durch die Kursstunde.

Viele Wiederholungen machen es möglich, dass sich die Kinder leichter orientieren und mit der Zeit auch mitmachen können.

Es bleibt Zeit für den Austausch untereinander.

Mittwoch 9:15 Uhr - 10:15 Uhr

5 Treffen, Kursgebühr 50,- Euro

Kursleitung: Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 0176/544 257 97



# Manchmal verläuft das Leben anders

Manchmal verläuft das Leben anders als man plant oder erwartet.

Immer wieder verlieren Eltern ihr Kind in verschiedenen Abschnitten der Schwangerschaft oder bei der Geburt.

Dies ist für die Mütter und Väter ein traumatisches Erlebnis. In unserer Gesellschaft werden die Betroffenen meist allein gelassen und nach kurzer Zeit soll Frau/Mann wieder ganz normal funktionieren.

Trauer bewusst zu erleben und nicht zu unterdrücken ist der erste Schritt zur Heilung. Wir bieten Einzelgespräche und einen offenen Gesprächskreis an.

Im Einzelgespräch werden fachliche Informationen zur jeweiligen Situation gegeben, dem Schmerz Raum gelassen und die Frau/das Paar individuell begleitet.

Im Gesprächskreis, der einmal im Monat stattfindet, treffen sich Frauen oder Paare, die eine ähnliche Situation erlebt haben.

Zusammen beginnen wir den Verlust zu benennen und zu verarbeiten. Hilfreiche Rituale unterstützen den Weg der Heilung.

Gesprächskreis und Einzelgespräche: Ute Gehweiler

Für akute Situationen:

Tel. 09762/6416

ansonsten:

Tel. 09762/930777



# Rückbildung/Neufindung

In diesem Kurs werden Frauen angeleitet, Rückbildungsvorgänge nach der Geburt durch eigene Kraft zu unterstützen, Bauch- u. Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und die eigene Mitte wiederzufinden.

Verspannungen im gesamten Körper werden gelockert und am Ende der Stunde finden wir Ruhe und Entspannung.



Wir nehmen bewusst unsere körperlichen Veränderungen wahr und versuchen in Gesprächen mit anderen Müttern unser neues Selbstverständnis herauszufinden.

Die Kosten werden von der Krankenkassen übernommen.

Der Kurs findet in geschlossenen Gruppen statt und umfasst 8 Abende, je 75 Minuten.

Kursleitung: Cornelia Braun

Susanne Janek,

Barbara Seufert-Sell



## Vorträge

- ☉ Naturheilkunde für Zuhause, bewährte und neue Wickel (Referentin: Dorothee Bischof)
- ☉ "MammaeCare" Selbstuntersuchung der Brust (Referentin : Ulrike Zimmermann)
- ☉ Von der Milch zum Brei, vollwertige Ernährung (Referentin: Melanie Mangold)
- ☉ Vom Brei zum gemeinsamen Familientisch (Referentin: Melanie Mangold)

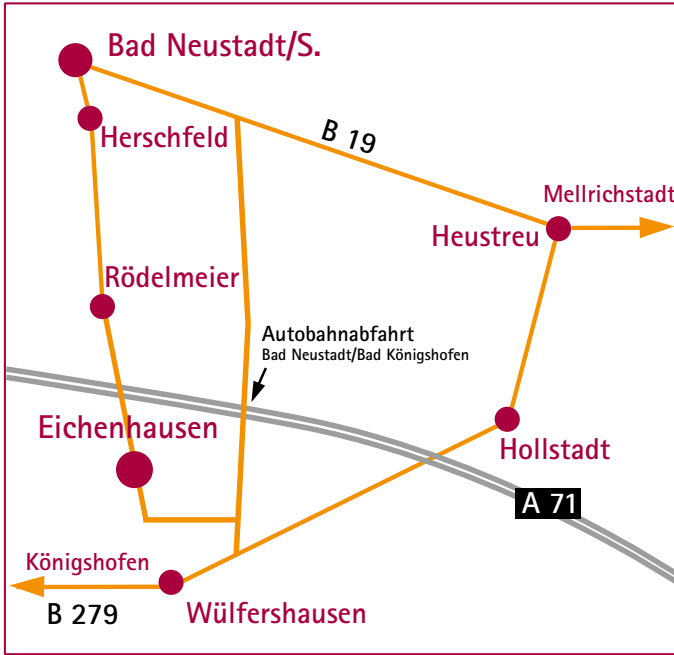
Termine entnehmen Sie der Tagespresse, der Internetseite des Eichenhäuschens und unserem Aushang im Zentrum.



Sobald die Pandemie es wieder erlaubt im April und im Oktober, jeweils Samstags von 10.00–13.00 Uhr findet im Eichenhäuschen ein Basar für Schwangerschaftsbekleidung statt.

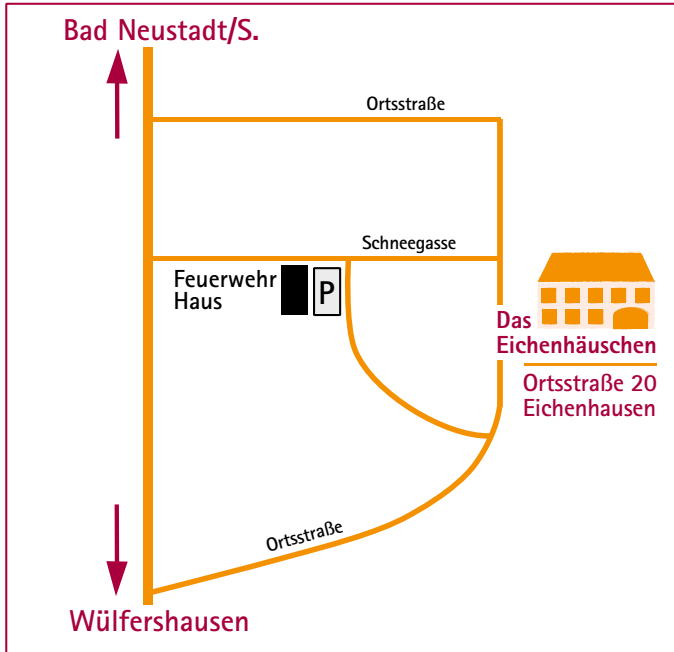
Nähere Info bitte telefonisch erfragen oder im Internet: [www.das-eichenhaeuschen.de](http://www.das-eichenhaeuschen.de)

# So finden Sie uns



Ich habe die AGBs des Eichenhäuschens gelesen und akzeptiert.  
Wir weisen darauf hin, dass die Gebühren für versäumte Stunden nicht von der Krankenkasse übernommen werden und daher von der Kursteilnehmerin selbst zu tragen sind.

Hiermit melde ich mich verbindlich an



Seite heraustrennen und  
in einen Fensterumschlag stecken.

An  
Das Eichenhäuschen  
Ortsstraße 20  
97618 Eichenhausen

Ort, Datum  
Unterschrift

Zur Verrechnung der Krankenkassenleistung:

Anmeldung:

Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Bezeichnung des Kurses

Krankenkassen Nr. \_\_\_\_\_

Name

Geb. Datum

Versicherten Nr. \_\_\_\_\_

gültig bis: \_\_\_\_\_

Straße, PLZ, Wohnort

Telefon und E-Mail

Ich bin privat versichert

vorraussichtl. Entbindungstermin  
bzw. Geburtstag des Kindes / Name