Das Eichenhäuschen

Zentrum rund um`s
Frau- und Elternsein

Inhalt

Treffen in der Frühschwangerschaft 8
Geburtsvorbereitungskurse 8
Begleitung in der Schwangerschaft 9
Schwangerenvorsorge 10
Akupunktur 11
Leben m. dem Neugeborenen/Säuglingspflege ...11
Yoga für Schwangere 12
Hebammenhilfe nach der Geburt/Wochen-bettbetreuung und Stillberatung 14
Babymassage 15
Babymassage für Väter 15
Fabel® - Entwicklungsbegleitung 16
Fabel® - hafte Kinderwelt 17
Manchmal verläuft das Leben anders 18
Rückbildung/Neufindung 19
Kundalini Yoga für Kinder 20
Vorträge 21

Telefonsprechzeiten:

Montag 11.30 - 13.00 Uhr
Freitag 8.30 - 10.00 Uhr

Telefon 09762/930777

Im Internet:
www. das-eichenhaeuschen.de

e-mail: info@das-eichenhaeuschen.de

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

25 Jahre Berufserfahrung
in Kliniken und Geburtshaus

Hausgeburtshebamme
von 2001 bis 2015

Zusatzausbildung in
Akupunktur

Christine Gröschel
geb. 1978, 4 Kinder

Hebamme
19 Jahre Berufserfahrung in
Kliniken und freiberuflich,
auch im Ausland

Zusatzausbildung in
Homöopathie

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

Susanne Janek
geb. 1991

Hebamme, B. Sc. Midwifery
5 Jahre Berufserfahrung in
Kliniken und freiberuflich

ab Juni 2019 Mutterschutz
und Elternzeit (ca. 1,5 Jahre)

Natascha Schreiner
geb. 1996

med. Fachangestellte
Hebamme

ab Oktober 2019
Verstärkung unseres Teams

Barbara Seufert-Sell
geb. 1971, 3 Kinder

Hebamme

24 Jahre Berufserfahrung
in Kliniken und freiberuflich

Kursleiterinnen

Dorothee Bischof
geb. 1976, 3 Kinder

Heilpädagogin
Babymassagekursleiterin (DGBM)

12 Jahre Berufserfahrung

Alexandra Wille-Wilkes
(Sadhana Dhyan)
geb. 1977, 3 Kinder

Kinderpflegerin

Kundalini Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Simone Müller
geb. 1962, 3 Kinder

Kinderkrankenschwester

zertifizierte IPSUM Elternberaterin, Familien-kinderkrankenschwester

34 Jahre Berufserfahrung

Stefanie Rützel
geb. 1977, 3 Kinder

Kinderkrankenschwester

9 Jahre Berufserfahrung
Babymassagekursleiterin (DGBM)

Familienbegleiterin der GfG®

Treffen in der Frühschwangerschaft

Jeden ersten Montag im Monat von 18.00–19.00 Uhr findet ein offener Schwangerentreff im Eichenhäuschen statt. Dieses Treffen soll Frauen in den ersten Wochen der Schwangerschaft die Möglichkeit geben, persönlichen Kontakt mit einer Hebamme aufzunehmen. Fragen rund um diese aufregende Umbruchszeit werden beantwortet, Hilfe bei ersten Beschwerden wie Übelkeit, Schlaflosigkeit oder psychische Dysbalancen können in Anspruch genommen werden.

Information über Hebammenhilfe allgemein und Anmeldung zu einem Geburtsvorbereitungskurs ist auf diesem Weg möglich.

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 90,– 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. 09762/930 777

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. 09771/637 4711
Christine Gröschel	Tel. 09771/635 725
Susanne Janek	Tel. 0151 671 030 42
Natascha Schreiner	Tel. 0157 870 452 96

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. 09771/637 4711
Susanne Janek, Tel. 0151 671 030 42

Leben mit d. Neugeborenen/ Säuglingspflege

An diesem Abend werden oft gestellte Fragen eine Antwort finden.
Fragen nach:

- natürliche Pflegeanleitungen für Bäder und Cremes, notwendige und überflüssige Anschaffungen rund ums Baby
- dem Tragen, dem Schlaf, dem Stillen
- Beruhigungstechniken
- Ankommen und Zusammenwachsen
- Eltern werden und Paar bleiben

Die Eltern sollen in ihrem Zutrauen zu sich selbst gestärkt werden – für die schöne aber auch oftmals schwierige Zeit des Elternseins.

Der Abend dauert 2 Stunden und findet alle 3 Monate, Mittwochs 20.00 – 22.00 Uhr statt.

Kursleitung: Simone Müller

siehe Veranstaltungskalender auf der Homepage

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

„Ich weiß nicht, wie du dich um dein Baby kümmern sollst, denn es ist dein Baby, du bist seine Mutter und weißt es bestimmt. Du weißt es, weil du die Mutter des Babys bist und ihr seid durch ein natürliches Band der Liebe miteinander verbunden. Seit undenklichen Zeiten wissen Mütter auch ohne von anderen geschriebene Ratgeber, wie sie sich um ihre Babys kümmern sollen."

(Dr. Benjamin Spock)

Hebammenhilfe nach der Geburt/Wochenbett-betreuung 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
Natascha Schreiner	Tel. 0157 870 452 96

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 38,– Euro

Die Babys sollten mindestens 8 Wochen alt sein

Kursleitung: Ute Gehweiler, Dorothee Bischof oder Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 77

Babymassage für Väter

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, kann der Vater sich bewusst Zeit nehmen, so dass die Bindung zum Kind gestärkt wird.

Die Babymassage für Väter findet als Workshop am Samstags von10.00 – 11.30 Uhr statt und kostet 15,–

Kursleitung: Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 77

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: 9.30 – 11.00 Uhr
Kursleitung: Stefanie Rützel

Freitag: 10.00 - 11.30 Uhr
Kursleitung: Simone Müller

6 Treffen, Kurskosten 60,- Euro

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 777

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 11.15 Uhr – 12.15 Uhr

5 Treffen, Kurskosten 40,- Euro

Kursleitung: Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 77

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. 09762/930 777

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
Natascha Schreiner

Kundalini Yoga für Kinder

Kundalini Yoga ist ein jahrtausend altes Wissen, dass von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Es vermittelt die Fähigkeit das ganz persönlich schöpferische Potenzial zur Entfaltung zu bringen.

Kundalini Yoga für Kinder besteht aus:
Körperübungen (Asanas), Atemübungen, Entspannung, Massagen, Mantrasingen und Meditationsübungen.

Der Spass soll natürlich bei Kindern auch nicht zu kurz kommen. Spielerisch und in Phantasiegeschichten versuche ich den Kindern Yoga näher zu bringen.

von ca. 7–12 Jahre	Montag	16.00–17.15 Uhr
von ca. 4–7 Jahre	Donnerstag	15.00–16.15 Uhr

10 Treffen, Kurskosten 80,– Euro
Geschwisterkinder 70,– Euro

Kursleitung:
Alexandra Wille-Wilkes (Sadhana Dhyan)

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 777

Vorträge

- Kleine Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter, Naturheilkunde für Zuhause – wie verhalte ich mich richtig? – was kann ich/soll ich tun?
  (Referenten: Christine Nöth)
- 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.

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

So finden Sie uns

Gestaltung: Rudolf Weinert, Wülfershausen Druck: Druckerei Rudolph, Ebertshausen

Seite heraustrennen und
in einen Fensterumschlag stecken.

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

Ort, Datum Unterschrift

An
Das Eichenhäuschen
Ortsstraße 20
97618 Eichenhausen

Zur Verrechnung der Krankenkassenleistung:

Krankenkasse: _____

Krankenkassen Nr. _____

Versicherten Nr. _____

gültig bis: _____

☐ Ich bin privat versichert

Anmeldung:

_____

Bezeichnung des Kurses

_____ _____

Name Geb. Datum

_____

Straße, PLZ, Wohnort

_____

Telefon und E-Mail

vorraussichtl. Entbindungstermin
bzw. Geburtstag des Kindes / Name