

# Dein Schwangerschafts-Endspurt

Gut vorbereitet in den letzten Wochen vor der Geburt

**23. Mai 2025, 9.00 Uhr**

NUR MIT ANMELDUNG



- **Natürliche Vorbereitung:** Erfahre mit welchen Methoden Du Deinen Körper optimal auf die Geburt vorbereiten kannst.
- **Beschwerden im letzten Drittel:** Tipps und Techniken zur Linderung von körperlichen Beschwerden in den letzten Wochen vor der Geburt.
- **Mentale Vorbereitung:** Strategien, um Ängste zu bewältigen und Dich mental auf die Geburt einzustellen.

mit Hebamme Lena Mayrhuber



**im Naturkind Zuhause**

Langwiesen 19, A-4209 Engerwitzdorf

[www.naturkind.com](http://www.naturkind.com)



WORKSHOPS  
& VORTRÄGE

2024/2025



## Gut getragen von Anfang an

Dein Guide zum Babytragen

NUR MIT ANMELDUNG



**20. September 2024, 9.00 Uhr**

- **Warum Babytragen?** – Entdecke die vielen Vorteile für Dich und Dein Baby.
- **Die richtigen Tragesysteme finden** – Ein Überblick über verschiedene Tragemöglichkeiten.
- **Tipps & Tricks** – Was Du beim Tragen beachten solltest, welche Fehler es zu vermeiden gilt und welche Mythen einfach falsch sind.

mit Trageberaterin Anna Schöffl

## Dein Baby im Winter

Gesund und sicher durch  
die kalte Jahreszeit

NUR MIT ANMELDUNG



**06. Dezember 2024, 9.00 Uhr**

- **Hautpflege & Bekleidung:** Erfahre wie Du Dein Baby richtig kleidest und die empfindliche Babyhaut schützt
- **Hausmittel für die Erkältungszeit:** Wie kann man kleinen Schnupfennasen helfen? Ab wann zum Kinderarzt?
- **Wohlfühl-Tipps für drinnen und draußen:**  
So genießt ihr den Winter.

mit Dipl. Kinderkrankenschwester Daniela Aufreiter

## Ankommen als Mama

Alles rund um Wochenbett und die erste Zeit Zuhause

NUR MIT ANMELDUNG



**31. Jänner 2025, 9.00 Uhr**

- **Body & Soul:** Tipps zur Regeneration nach der Geburt und zum Umgang mit emotionalen Herausforderungen
- **Wochenbett Vorbereitung:**  
Das kleine 1x1 der Wochenbett-Basics
- **Praktische Alltagstipps für einen gelungenen Start ins Familienleben**

mit Hebamme Maria Guldner

## Babymassage

Sanfte Berührungen mit großer Wirkung

NUR MIT ANMELDUNG



**07. März 2025, 9.00 Uhr**

- **Warum Babymassage?** Entdecke die vielen Vorteile der Babymassage für Dein Baby und Dich.
- **Ausstattung für die Babymassage:** Was Du für eine wohltuende Massage benötigst.
- **Wichtige Griffe:** Lerne die wichtigsten Massagegriffe zur Entspannung Deines Babys und zur Linderung kleiner Wehwehchen kennen.

mit Dipl. Kinderkrankenschwester Daniela Aufreiter