



Therapeutische Unterstützung

Wenn es nicht rund läuft...

Zum Beispiel:

Bei Rücken- oder Steißbeinschmerzen nach der Geburt, Erschöpfung, Überforderung, Schlafmangel, ...

- **Klassische Homöopathie**
- **Osteopathie**
- **Akupunktur**
- **BOWTECH®** – entspannende Faszientchnik
- **Schlafberatung** – Beratung und gezielte Hilfeleistung und Intervention bei Schlafproblemen und -störungen bei Erwachsenen
- **Traumatherapie & Coaching** – Ganzheitliche Unterstützung und Förderung des Gesundheitsprozesses zurück zur eigenen Mitte & Kraft

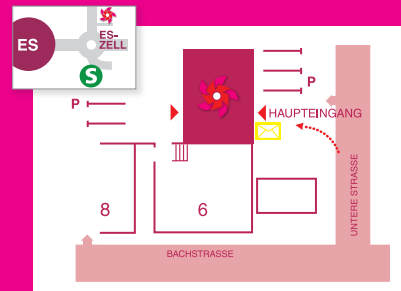
Zum Beispiel:

Bei unruhigen Babys mit viel Weinen und Verdauungsbeschwerden

- **Klassische Homöopathie**
- **Osteopathie am Kind**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!
Alle weiteren ausführlichen Informationen zu den Kursen, Praxen und Therapieangeboten sowie den jeweiligen Anmeldeöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage

www.familienzentrum-esslingen.de



Familienzentrum Esslingen
Bachstraße 6
73730 Esslingen

Eingang über Untere Straße 1

www.familienzentrum-esslingen.de

familien
zentrum



esslingen

Willkommen in anderen Umständen



EIN WEGWEISER





HEBAMMEN im Familienzentrum Esslingen

Wir Hebammen möchten Sie mit unserer Erfahrung, Zuwendung & Kompetenz vom Beginn Ihrer Schwangerschaft an bis zum Ende der Stillzeit unterstützend begleiten damit Sie vor allem »Guter Hoffnung« sein können

Dazu bieten wir folgende Basisleistungen an:

- **Schwangerschaftsbetreuung:** Beratung & Informationen, Vorsorgeuntersuchungen, Hilfe bei verschiedensten Beschwerden
- **Geburtsvorbereitungskurse** für Frauen mit Partnerstunden bzw. Paarkurse
- **Wochenbett-Betreuung bis hin zur Stillberatung**
- **Beckenboden-Grundkurs** („Rückbildungsgymnastik“) ab der 6. bis 8. Woche nach der Geburt



WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Optimale Ergänzungen zur Vorbereitung auf die Geburt & Eltern-Sein

Unsere Elternkurse vermitteln umfassende Information & bewährtes Wissen für einen gelingenden Start:

- **WUP Wissenswertes-Umgang-Pflege** – Babypflege & Babys Sprache & Elternsein
- **Erstausstattung ERSTT** – Was macht Sinn und was braucht es nicht!
- **Stillvorbereitung** als Kurs in Stillcoaching & Basic-Modul
- **Vorträge und Workshops zu:** "Mutter werden - Mutter sein" und "Mentale Vorbereitung auf die Geburt – Ressourcen für die Schwangerschaft und Vorbereitung auf ein selbstbestimmtes und natürliches Geburtserlebnis"

Wohltuende und unterstützende Begleitung beim Auftreten von Beschwerden sowie zur Geburtsvorbereitung

Unsere Angebote bieten eine fundierte therapeutische Unterstützung mit komplementären Behandlungsmethoden:

- **TCM u. a. mit Akupunktur und Akutaping**, z.B. bei Übelkeit, Sodbrennen, Rückenschmerzen, Migräne, Wasser-einlagerungen, Steißlage des Kindes, ...
- **Ergoloc-Gürtel und Tensgerät** (Verleih), z.B. bei Symphysenlockerung
- **Schwangere nmassage** bei Beschwerden sowie zu Geburtsvorbereitung nach Dr. Gowri Motha
- **Akupunkt-Massage nach Penzel** (APM) – entspannende Meridiantherapie
- **Osteopathie** – ganzheitliche manuelle Behandlung u.a. zur Lösung von Blockaden im Gewebe
- **klassische Homöopathie**
- **BOWTECH®** – entspannende Faszientechnik

Bewegung in der Schwangerschaft

Als optimale Begleitung bieten unsere Kurse wohltuende Stärkung und Entspannung für Körper & Seele während der gesamten Schwangerschaft bis hin zur Geburt:

- **Yoga für Schwangere** – entspannen, kräftigen & in Balance kommen
- **QiGong** – Verbindung von Atmung & Bewegung & Energiefluss (Meridiane)
- **Cantienica** – Intelligente Fitness: Haltung, Kraft und Beweglichkeit für Gesundheit und Schönheit
- **Pilates** – sehr effektives Beckenboden- und Ganzkörpertraining
- **Individuell für besondere Anforderungen:** Personal Fitness Training, Faszien- & Funktionales Training



NACH DER GEBURT

Neustart ins Leben mit einem Baby

Für die junge Familie haben wir ein umfassendes und vielfältiges Angebot. Zum Teil kann damit bereits im frühen Wochenbett begonnen werden oder auch erst nach der 3-monatigen Wochenbettzeit.

Hier steht die Mama im Mittelpunkt:

- **Wohlfühlmassagen** – einfach wohltuend!
im frühen Wochenbett 1. bis 4. Woche
- **Stillberatung** bis zum Ende der Stillzeit
- **Beckenbodentraining zur Kräftigung, Fitness & Entspannung**
Grundkurs ab der 6. bis 8. Woche:
· **Rückbildungsgymnastik**
Aufbaukurse ab dem 3. Monat:
· **CANTIENICA®-Beckenbodentraining**
· **Pilates** – fit in Balance
- **Workout für Fortgeschrittene** ab ca. dem 4. Monat:
· **Fitdankbaby®** – Fitness für Mama & Spass für beide
· **Kanga** – Sport nach der Geburt gemeinsam mit Baby
· **Zumba** – dynamisch, begeisternd, effektiv
· **BBP Bauch-Beine-Po** meets Functional Fitness nach dem Konzept von deepWork®
· **Body & Mind** – ganzheitliches Training nach dem Konzept von bodyART®
- **Individuell für besondere Anforderungen:**
· Personal Fitness Training, Faszien- & Funktionales Training

Und die Eltern mit Baby:

- **Klassische indische Babymassage**
Berührung vom Feinsten, bereits ab 3 bis 5 Wochen
- **Trageberatung zu Tragetuch oder Tragehilfen**,
ab der 2. Woche
- **ZwergenNotfälle** – Erste Hilfe am Kind
mit zwei erfahrenen Kinderärztinnen
- **LiMa – Einführung in die Beikost**, Kurs ab 4. bis 5. Monat
- **PEKiP®** Prager-Eltern-Kind-Programm, ab 10 Wochen
- **Dr. Emmi-Pikler-Kurs** – achtsames frühpädagogisches Konzept, ab 6 Monaten
- **Babysignal** – mit den Händchen sprechen
von Gesten zu Gebärden, ab 6 bis 24 Monaten