

Kurskonzept Zweisamzeit – Babymassage nach Pamela Wiesmayer

Zweisamzeit, das ist Babymassage und Familienbegleitung im 1. Lebensjahr.

Im Kurs geht um die bewusste und liebevolle Zuwendung zwischen Mama (oder Papa) und Baby. Die Teilnehmerinnen bekommen die Handgriffe der Babymassage nach Pamela Wiesmayer vermittelt. Außerdem erhalten sie - kurz und knapp – Informationen zu verschiedenen Themen rund um die Babymassage und das 1. Lebensjahr. Jede Kurseinheit enthält zudem eine Entspannungsübung für die Mamas.

1. Kurseinheit: Der Herzensfaden

Der Herzensfaden ist eine wundervolle Möglichkeit der Verbindung zwischen Mama und Baby (und auch Papa und Baby). Er bildet die Basis der Zweisamzeit und ist Beginn jeder Massageeinheit. In dieser Kurseinheit sprechen wir ausführlicher über ihn, wie er die Bindung stärken kann und visualisieren ihn vor unserem inneren Auge.

2. Kurseinheit: Massageöle und ätherische Öle (Aromapflege)

Bei der Babymassage massieren die Mamas ihr Baby mit Öl. Wir sprechen darüber, auf welche Qualitätsmerkmale man beim Kauf achten sollte, welche Basisöle und welche ätherischen Öle sich für die Massage gut eignen.

3. Kurseinheit: Die Haut

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie ist unsere Verbindung zur Außenwelt und zugleich unsere Grenze. Wir sprechen darüber, welche Berührungen für uns besonders intensiv und angenehm sind und wie wir unsere Babys durch Berührung in ihrer Entwicklung unterstützen können.

4. Kurseinheit: Was kann uns und unseren Babys Sicherheit geben?

Sicherheit ist eines unserer Grundbedürfnisse. Fühlen wir uns sicher, trägt das zu unserem Wohlbefinden bei. In dieser Kurseinheit sprechen wir darüber, was den Mamas/den Eltern und den Babys Sicherheit geben kann und wie ein feinfühligere Umgang miteinander, Sicherheit und Bindung fördern kann.

5. Kurseinheit: Kraftquellen der Mamas

Die Mamas sind oft die Schale, aus der alle schöpfen. Es ist wichtig, dass sie gut für sich sorgen. Wir sprechen darüber, wie Achtsamkeit und Entspannung in den Alltag integriert werden können und wie Resilienz trainiert werden kann.

6. Kurseinheit: Mamas Stimme

Die Stimme der Mama ist eines der ersten Geräusche, die das Baby im Mutterleib wahrnimmt. Auch nach der Geburt kann es diese zuordnen und sie spielt im Leben eine sehr wichtige Rolle. Wir sprechen darüber, wie Musik zur Entspannung beitragen kann und singen gemeinsam ein Beruhigungs- sowie ein Bewegungslied.

Der Kurs umfasst 6 Termine je 75 Minuten.

Teilnehmerzahl: mindestens 6, maximal 10

Kosten: 69 € pro Person