

# Rund ums Baby Wochenende

## Wochenende für frischgebackene Eltern

### MÜTTER MIT BABYS // MÜTTER UND VÄTER MIT BABYS // BABYALTER VON 6-24 MONATEN

Du bist frisch Mama geworden? Oder ihr frisch Eltern? An diesem Wochenende mit unserer Hebamme Stephanie könnt ihr euch austauschen, entspannen und Tipps und Tricks einer Hebamme erfahren. Das Programm richtet sich sowohl an Single-Mamas mit Babys, als auch frischgebackene Eltern mit Baby. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen und werden von uns während einzelner Programmpunkte betreut.

### WORUM GEHT ES AN DIESEM WOCHENENDE?

Ihr seid frisch Eltern geworden, alles ist neu und ihr möchtet euch ein paar Tage Auszeit am Meer gönnen? An diesem Wochenende könnt ihr eure ersten Erfahrungen mit anderen Eltern austauschen und über Erlebnisse mit eurem Kind in und außerhalb der Gruppe sprechen. Entwicklungs- und Erziehungsfragen aus dem Alltag junger Familien werden durch unsere qualifizierte Hebamme aufgegriffen und geben euch einen Hintergrund für viele wichtige Entscheidungen. In Workshops erfahrt ihr mehr über Heilwickel bei Krankheiten und die Ausstattung der Hausapotheke. Beim gemeinsamen Spiel sowie beim Babyschwimmen erleben eure Kleinen erste soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen. Aber auch ihr kommt an diesem Wochenende auf eure Kosten. Wir bieten Yoga für Mütter an und zeigen den Papas wie man bei der Babymassage die Sinneswahrnehmungen der Kleinen aktivieren kann. Bei gutem Wetter können die Programmpunkte draußen (Terrasse / am Strand) stattfinden.

### FREITAG

Anreise bis 14:00 Uhr

15:00 Uhr Kennenlern-Café

15:30 Uhr Baby Aktiv Programm in unserem Tagungsraum / Babymassage

Abendessen

20:00 Uhr Interaktiver Austausch mit Hebamme Stephanie Rex und in der Gruppe

### SAMSTAG

Frühstücksbuffet

10:00-11:00 Uhr Babyschwimmen (gerne mit den Papas) Mütter können je nach Lust und Laune zusätzliche Anwendungen im StrandSpa buchen oder in der Salzgrotte entspannen (Eintritt Salzgrotte inkl. mit Bademantel) freies Mittagessen an der Strandpromenade

15:00-17:00 Uhr Workshop Heilwickel und Hausapotheke für Babys mit der Hebamme

17:15- 18:30 Uhr Yoga Auszeit für Mama

Abendessen

20:00 Uhr Interaktiver Austausch (am Lagerfeuer)

### SONNTAG

Frühstücksbuffet

9:30 Uhr Motorische und sensorische Spiele / Babymassage (gerne mit den Papas / Mütter haben die Möglichkeit einer Auszeit am Strand oder können zusätzliche Anwendungen im StrandSpa buchen oder in der Salzgrotte entspannen)

Abschlussrunde mit Mittagssnack

Abreise

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen anpassbar. Bitte spricht uns an. Der Aufenthalts ist auf Wunsch verlängerbar. Die Programmpunkte werden dem Alter der teilnehmenden Kinder angepasst.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9564](http://www.jugendherberge.de/reisen/9564)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im Familienzimmer mit Bad, Babybett, Babyausstattung (Wickelauflege, Windeleimer, Babyphone)
- ✓ 1-2 Stunden Yogaübungen, Tipps und Tricks von der Hebamme Stephanie Rex "Rund ums Baby", Eltern unter sich (Austausch), Babyschwimmen im warmen Wasser des StrandSpa Dahme, Besuch der Salzgrotte (inkl. Leihbademantel), Väter unter sich
- ✓ Kinderbetreuung für ältere Geschwisterkinder (2-3 Stunden pro Aufenthalt, immer wenn beide Eltern in Kursen eingebunden sind).
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

## Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,  
Dahmeshöved 1  
23747 Dahme

☎ +49 4364 470173  
✉ dahme@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66  
✉ service-nordmark@jugendherberge.de