

# Babymoon Geburtsvorbereitung

## Workshops mit Hebamme & Entspannung am Meer

### WERDENDE MÜTTER UND WERDENDE ELTERN

**\*\* BUCHUNG-HINWEIS: GEBT BEIM ALTER DES NOCH UNGEBORENEN KINDES 0 JAHRE EIN \*\***

Unser Geburtsvorbereitungskurs wird von Stephanie Rex (Hebamme) und einer Yogalehrerin geleitet. Wir begleiten dich oder euch als Paar durch die letzten Wochen vor der Geburt und bereiten mit theoretischem Wissen sowie praktischen Übungen für Körper und Geist auf alle Geburtsphasen sowie auf die Zeit kurz nach der Geburt vor. Das Schöne ist, dass ihr diese Zeit alleine oder als Paar mit ein wenig Wellness und Ich-Zeit am Meer verbinden könnt. Kinder könnt ihr gerne mitbringen, sie sind herzlich willkommen. Das Programm ist sowohl für Single-Mamas geeignet, aber auch für Paare. Für alle Teilnehmenden und auch die mitreisenden Bald-Geschwister haben wir besondere kleine Programmpunkte vorbereitet. Bei gutem Wetter können die Programmpunkte draußen (Terrasse / am Strand) stattfinden.

Ein passendes und ausgiebiges Handout und Informationshefte mit vielen Themen gehören natürlich mit dazu. Genauso wie ein entspannter Abend am Lagerfeuer.

### INHALTE DER WORKSHOPS

Veränderungen in der Schwangerschaft, alles rund um die Geburt, Vorbereitung auf die Wochenbett-Zeit, Säuglingspflege-Tipps und Tricks für die erste Zeit zu Hause, Stillen oder Flasche, Geschwisterkinder und natürlich Entspannung, Atmung und Wahrnehmungsübungen

### UNSERE LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen im Familienzimmer mit Bad
- Vollpension
- Kennenlernrunde mit Kaffee und Waffeln
- 14 Stunden Geburtsvorbereitungskurs mit Hebamme Stephanie und Sillberaterin und Logopädin Leonie
- 2 Stunden Yoga für werdende Mütter
- Aqua-Fit im StrandSpa Dahme
- Besuch der Salzgrotte
- Werdende Mamas unter sich
- Programm für Geschwisterkinder (2-3 Stunden: immer dann, wenn beide Eltern in Aktivitäten eingebunden sind)
- entspannte Spätabreise

### ALLGEMEINE HINWEISE

Fragen zu dem Programm und zur Rollstuhlignung beantworten wir euch gerne. Hebamme Stephanie Rex informiert, dass das Angebot für Teilnehmende aus dem Kreis Altenkirchen förderfähig ist. Unter [stephanie.rex@web.de](mailto:stephanie.rex@web.de) steht sie euch für Fragen dazu gerne zur Verfügung. [stephanie.rex@web.de](mailto:stephanie.rex@web.de)

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9568](http://www.jugendherberge.de/reisen/9568)

### Leistungen

- ✓ 3 Übernachtungen im Familienzimmer mit Bad, Vollpension
- ✓ Programm wie beschrieben
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe

### Termine & Preise

17. 05. 2024 - 20. 05. 2024

- 👉 **3 Übernachtungen mit Vollpension,** Familienzimmer mit Du / WC
- bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person
- 3 - 5 Jahre: 104,00 € pro Person
- 6 - 15 Jahre: 125,00 € pro Person
- ab 16 Jahre: 249,00 € pro Person

### 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](mailto:dahme@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

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

☎ +49 40 655995-66  
✉ [service-nordmark@jugendherberge.de](mailto:service-nordmark@jugendherberge.de)