

Babymoon Geburtsvorbereitung 2025

Workshops mit Hebamme & Entspannung am Meer

GEEIGNET FÜR 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 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 als Paar mit ein wenig Wellness und Ich-Zeit am Meer verbinden könnt. Kinder könnt ihr gerne mitbringen, sie sind herzlich willkommen. Bitte beachtet aber, dass wir keine Kinderbetreuung anbieten. 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

- 4 Übernachtungen im Familienzimmer mit Bad (teilweise vorgelagert - das heißt, ihr habt ein eigenes Bad, das sich aber nicht direkt am Zimmer befindet)
- Vollpension
- Kennenlernrunde mit Kaffee und Waffeln
- 14 Stunden Geburtsvorbereitungskurs mit Hebamme Stephanie
- 2 Stunden Yoga für werdende Mütter
- Aqua-Fit im StrandSpa Dahme
- Werdende Mamas unter sich
- Zeit für eigene Aktivitäten
- entspannte Spätabreise

ALLGEMEINE HINWEISE

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

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10424

Leistungen

- ✓ 4 Übernachtungen im Familienzimmer mit Bad, Vollpension
- ✓ Programm wie beschrieben
- ✓ zzgl. Kurtaxe (vor Ort zu zahlen)

Termine & Preise

28. 05. 2025 - 01. 06. 2025
21. 10. 2025 - 25. 10. 2025

- 👉 **4 Übernachtungen mit Vollpension,** Familienzimmer mit Du / WC
- bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person
- 3 - 5 Jahre: 159,00 € pro Person
- ab 6 Jahre: 330,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 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