



Beratungs- und  
Kursangebote

# Unser Beratungs- und Kursangebot

## **Geburtsvorbereitung**

Für schwangere Frauen ab zirka 28. Schwangerschaftswoche.

- Vertrauen aufbauen und Ängste abbauen
- Vermitteln von Informationen rund um die Geburt
- Entspannungs- und Atemübungen
- Bewegungsübungen
- Vorbereitung auf das Leben mit dem Neugeborenen

Dauer: 8 Abende; davon 3 mit Partner

## **Vorgeburtlicher Informationsabend mit der Hebamme**

Zukünftige Eltern sind eingeladen auf einen Rundgang durch die Klinik. Gezeigt werden die Geburtssuiten und die Wochenbettabteilung. Dabei informiert die Hebamme die werdenden Eltern über Themen rund um die Geburt und hat Zeit auf Fragen einzugehen.

Dauer: 1 Abend ca. 1,5 Stunden

## **Akupunktur in der Schwangerschaft**

Die Akupunktur ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist eine ganzheitliche Therapieform, die den ganzen Organismus positiv beeinflusst.

Während der Schwangerschaft können diverse Begleitbeschwerden gelindert werden und ab der 36. Schwangerschaftswoche als unterstützende Behandlung in der Geburtsvorbereitung dienen.

Dauer: 30 bis 40 Minuten, nach Vereinbarung

## **Mama-Fit**

Bauchschonendes Training für die werdende Mutter ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Durch Kräftigungsübungen wird die Geburt in aufrechter Haltung erleichtert. Zusätzliche Entspannungsübungen durch erlernte Atemtechniken helfen Ihnen bei der Geburt loslassen zu können.

Dauer: 10 Abende à 1 Stunde

## **Yoga in der Schwangerschaft**

Die Körperhaltungen und das bewusste Atmen im Yoga sind eine hilfreiche Begleitung während der Schwangerschaft und eine gute Vorbereitung auf die Geburt. Dieses Zeitfenster bietet auch Raum um bewusst mit sich selbst und dem Kind in Kontakt zu treten.

Die Übungen werden langsam, sanft und rhythmisch ausgeführt und wirken stärkend und entspannend.

Dauer: 1 Stunde, Einstieg jederzeit möglich

## **Baby-Massage-Kurs**

Ab 4. Lebenswoche. Durch die Baby-Massage kann die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes gefördert werden und seine Bedürfnisse nach Wärme, Körperkontakt und Geborgenheit werden erfüllt.

Dauer: 2 Stunden Theorie, 3x1 Stunde Praxis

## **Baby-Shiatsu**

Wohlfühlen durch japanische Finger-Druckmassage. Leicht erlernbar von Eltern durch unsere Kurse. Schafft Vertrauen und festigt die Eltern-Kind Beziehung. Dem Baby hilft es die Welt zu entdecken sowie beim Zählen, Verdauen und Schlafen.

Dauer: 5 Nachmittage à 1 Stunde

## **Rückbildungsgymnastik**

Ab 4. - 6. Woche nach der Geburt: Anleitung, Tipps und Informationen für den Alltag.

- den Beckenboden und die gesamte Muskulatur kräftigen
- Entspannung in Form einer Massage etc.

Dauer: individuell, nach Anfrage

## **Rückbildung mit Pilates**

Sie trainieren Ihren Beckenboden vernetzt mit Bauch, Rücken, Beinen und Po. Dabei wird auch die Wahrnehmung für Narbengewebe und Bauchatmung geschult. Gezieltes Beckenbodentraining schützt Sie vor Inkontinenz, Organenkantung und Rückenbeschwerden. Pilates sorgt für straffe Konturen und einen flachen Bauch.

Dauer: 10 Abende à 1 Stunde

## **Ambulante Stillberatung**

Bei Fragen und Problemen rund um das Stillen und die Ernährung des Babys steht unser Stillberatungsteam für individuelle Beratung zur Verfügung – auch offen für Mütter, die nicht in der Klinik gebären oder geboren haben.

Nach telefonischer Vereinbarung – Telefon 062 785 66 82



Weitere Informationen und Kontaktadressen  
zu unseren Beratungs- und Kursangebot erhalten  
Sie unter Telefon 062 785 66 66 oder auf unserer  
Homepage [www.villaimpark.ch](http://www.villaimpark.ch).

Klinik Villa im Park  
Bernstrasse 84 · CH-4852 Rothrist  
Telefon 062 785 66 66 · Fax 062 785 66 67  
[info@villaimpark.ch](mailto:info@villaimpark.ch) · [www.villaimpark.ch](http://www.villaimpark.ch)

THE SWISS  
LEADING  
HOSPITALS

Als stillfreundliche Klinik  
zertifiziert durch

