INITIATIV LIEWENSUFANK

DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

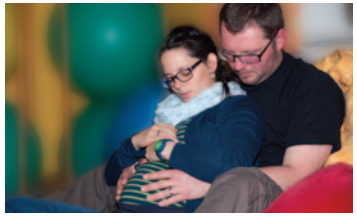
KURSANGEBOTE
OFFRE DE COURS

Auch für Väter!
Également pour les papas!

VOR DER GEBURT // *AVANT LA NAISSANCE*

Geburtsvorbereitungskurs (LU/DE)

Sich gut informieren und intensiv auf Geburt und Elternschaft vorbereiten. Das Vertrauen in den eigenen Körper stärken. Ein männlicher Kursleiter ist bei einigen Kursen präsent, um auf die speziellen Fragen und Bedürfnisse der werdenden Väter einzugehen. Männer erfahren, dass sie bei der Geburt eine wichtige Rolle spielen und wie sie ihrer Partnerin dabei aktiv helfen und sie unterstützen können.



Préparation à l'accouchement (FR)

Être bien informé pour se préparer à l'accouchement et à la parentalité. Avoir confiance en son propre corps.

HypnoBirthing® (LU/DE/FR)

Eine sanfte Geburtsmethode für Mutter und Kind, bei der der Vater eine große Rolle spielt. Atem- und Entspannungsübungen helfen Ihnen, Ihrem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen!

Une méthode de naissance douce pour maman et bébé où le rôle du père est important. Des excercices de respiration et de relaxation aident votre bébé à avoir un départ serein dans la vie.

Haptonomie (FR)

Une préparation affective à la naissance.
La prise de contact précoce entre enfant et parents par le sens du toucher est bénéfique pour le développement du sentiment de sécurité de base chez l'enfant.

Yoga für Schwangere (LU/DE)

kann Ihnen helfen, die Schwangerschaft ganz bewusst zu genießen und typische Beschwerden zu lindern (schwere Beine, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Wassereinlagerungen…).

Yoga pendant la grossesse (FR)

peut vous aider à vivre votre grossesse pleinement et à diminuer certains troubles typiques (jambes lourdes, mal au dos, problèmes de digestion, rétention d'eau…).

Schwangerschaftsgymnastik (LU/DE)

Unser Motto lautet „Rund und fit!". Durcblutungsregulierende Gymnastik, Beckenbodenübungen, sanfte Dehnübungen und Übungen zum rückenschonenden Verhalten tragen zu mehr Wohlbefinden in der Schwangerschaft bei.

NACH DER GEBURT // *APRÈS LA NAISSANCE*

Yoga nach der Geburt (LU/DE)

Atmen Sie durch und tanken Sie Kraft! Mit Yoga finden Sie Ihre eigene Mitte wieder und bringen Körper und Seele in Einklang. Durch intensive Atmung und bewusste Haltung wird Ihr ganzer Körper und besonders Ihr Beckenboden gestärkt. Babys sind herzlich willkommen!

Yoga après la naissance (FR)

Respirez et faites le plein d'énergie ! Le yoga vous permet de vous recentrer et de retrouver l'équilibre entre corps et esprit. Avec une respiration intense et une pratique consciente, votre corps et particulièrement votre perinée seront renforcés. Votre bébé est le bienvenu !

Groupe pour pères (FR)

Plusieurs pères se retrouvent à intervalles réguliers dans ce groupe. Ils y échangent leurs expériences et leurs vécus de pères et peuvent trouver ensemble des réponses à leurs questions concernant la paternité, les enfants, la famille, l'éducation.

NACH DER GEBURT // *APRÈS LA NAISSANCE*

Rückbildungsgymnastik (LU/DE)

Ein Kurs in entspannter Atmosphäre.
Mit gezielten Übungen stärken Sie Ihren Beckenboden, kräftigen die Bauchmuskulatur, entspannen Nacken- und Schulterbereich. Während des Kurses bekommen Sie Hinweise zu rückenschonendem Verhalten. Babys sind herzlich willkommen!

MIT BABYS UND KLEINKINDERN // *AVEC BÉBÉS ET BAMBINS*

Babymassage (LU/DE)

Bei der harmonischen Babymassage verbringen Eltern und Babys bewusst eine innige Zeit miteinander und entdecken sich auf eine neue Art und Weise. Geeignet für Babys vom 1. bis zum 6. Monat.

Kindermassage (LU/DE)

Kinder profitieren von den entwicklungsunterstützenden Effekten der harmonischen Kindermassage, welche in den oft schwierigen Phasen des Wachsens und Großwerdens helfen kann. Geeignet für Kinder von 3 bis 5 Jahren, auch wenn sie vorher noch nie massiert worden sind.

Massage bébés *(FR)*

Les parents et le bébé vivent un moment plein de tendresse et ont l'occasion de se découvrir d'une autre façon. Ce cours est adapté aux bébés de 1 à 6 mois.

Massage pour enfants *(FR)*

Les enfants profitent de ce massage harmonieux qui contribue au bon développement. Il peut les aider à grandir et à les soutenir pendant les phases de croissance. Ce cours est adapté aux enfants de 3 à 5 ans, même s'ils n'ont pas encore été massé auparavent.

MIT BABYS UND KLEINKINDERN // *AVEC BÉBÉS ET BAMBINS*

Für den Vater ist mit dem Miterleben und der Teilnahme an der Entwicklung des Kindes ein stärkerer Bezug zum Kind verbunden. Dadurch macht das Kind Erfahrungen, die für die Persönlichkeitsentwicklung wichtig sind und mit denen das Erlernen neuer Fähigkeiten verbunden sind. Zudem wird die Mutter entlastet. Kinder brauchen beide Eltern, die Mutter UND den Vater, um einen guten Start ins Leben zu finden!

La participation au développement de l'enfant créé un lien très fort entre le père et l'enfant. Les expériences faites par l'enfant sont importantes pour le développement de sa personnalité et sont liées à l'apprentissage de nouvelles facultés. En plus, la mère est soulagée. Les enfants ont besoin des deux parents, la mère et le père pour trouver un bon départ dans la vie!

Babymassage für Väter (LU/DE)

Die Babymassage hilft dem Vater, intensiven Kontakt zu seinem Kind aufzubauen, ihm Geborgenheit zu geben und sicherer im Umgang mit ihm zu werden.

Massage bébés pour pères *(FR)*

Grâce au massage bébé, le père peut établir un contact intensif avec son enfant et faire en sorte qu'il se sente en sécurité. En plus, il se sentira plus à l'aise quant à la manipulation de son bébé.

PEKiP und Mobile (LU/DE)

PEKiP (2 Monate - 1 Jahr) „Prager Eltern Kind Programm". Das Baby wird von seinen Eltern mit Hilfe von Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung begleitet und unterstützt.

Mobile (1-2 Jahre) - Die Fortführung des PEKiP Kurses, in dem gleichaltrige Kinder durch Bewegung und an Hand von Spielen ihre Sinne und Wahrnehmung schärfen.

PEKiP für Väter (LU/DE)

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist als eine Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr zu verstehen.

MIT BABYS UND KLEINKINDERN
// AVEC BÉBÉS ET BAMBINS

Pikler®-Pädagogik (LU/DE)

Autonom und / aber nicht allein - ist einer der Leitsätze dieses Kurses. „**SpielRaum**“ ist geeignet für 3-24 Monate alte Babys und „**Bewegung & Spiel**“ für 2-4 Jährige. Kinder können frei und ohne Anleitung den sicheren Raum spielend erforschen.

Einführungsvortrag - Gratis Veranstaltung für Eltern, werdende Eltern und Menschen, die wissen möchten, was Pikler® Pädagogik so besonders macht.

Musikkinder (LU/DE)

Kinder können die eigene Stimme entdecken, ihren Körper, Klänge und Geräusche kennen lernen. Lauschen, Singen und Tanzen findet in verschiedenen Altersgruppen (1-4 Jahre) statt.

Baby- & Kleinkindschwimmen (LU/DE)

Babys und Kinder (6 Monate-4 Jahre) entdecken ungezwungen das nasse Element und die Freude am Planschen durch Bewegungsfreiheit, Schwerelosigkeit und Geborgenheit.

Spielgruppe (LU/DE)

Für Kinder (1-4 Jahre), die spielerisch mit einem oder beiden Eltern/Großeltern schöne Nachmittage erleben möchten. Hier können sie lachen, knabbern, basteln, malen und vieles entdecken.

VORTRÄGE UND WORKSHOPS
// CONFÉRENCES ET WORKSHOPS

Stoffwëndelwelt (LU/DE)

Windeltreff - Sie erhalten von einer Windelberaterin Infos zu den Vorteilen von Stoffwindeln, den eventuellen Nachteilen, den finanziellen, praktischen und ökologischen Aspekten und einen ersten Einblick in die praktischen Aspekte der verschiedenen Wickelsysteme.

Ernährung im Beikostalter (LU/DE)

Workshop - Beikost selber zubereiten und viel Wissenswertes rund um die Ernährung, Zubereitung der Mahlzeiten, deren Aufbewahrung, sowie die Maßnahmen zur Vorbeugung von Allergien. Babys sind herzlich willkommen!

Tragehilfen (LU/DE)

Workshop - Für Eltern und ihre Babys. Sie erhalten eine Einführung zum Thema Tragen und können Tragehilfen verschiedener Hersteller ausprobieren, um herauszufinden welche am besten zu Ihnen passt.

• • •

Atelier de portage (FR)

Pour les parents et leurs bébés. Informations détaillées sur le portage, essais de différents types de « porte-bébés ».

Erste Hilfe am Kind (LU/DE)

Crash-Kurs - Eltern lernen das richtige Reagieren in Notfällen, auch lebensrettende Maßnahmen und wie man dem Kind am besten und schnellsten helfen kann.

• • •

Premier secours (FR)

Comment réagir face aux urgences pédiatriques. Initiation aux gestes essentiels de premier secours, qui peuvent sauver une vie.

© Initiativ Liewensufank

Informationen zu unseren Kursen, Workshops, Vorträgen und Veranstaltungen

Anmeldeformulare für alle unsere Angebote gibt es auf unserer Webseite. Unsere Aktivitäten werden von ausgebildeten Fachleuten durchgeführt und finden in verschiedenen Regionen des Landes statt. Bei vermehrter Anfrage können auch zusätzliche Termine angeboten werden, hierzu kann man sich auf eine **Warteliste** eintragen oder eine Mail an: info@liewensufank.lu schicken. Neue Orte für Kurse können sich je nach Interesse erschliessen.

Um auf dem neusten Stand zu bleiben oder weitere Infos zu erhalten, können Sie unsere Facebook Seite abonnieren und regelmässig unsere Webseite besuchen.

• • •

Informations sur nos cours, workshop, conférences et événements

Les formulaires d'inscription pour nos cours se trouvent sur notre site web. Nos activités sont proposées par des professionnels dans différentes régions du pays. Nous pouvons proposer des dates supplémentaires sur demande. Veuillez-vous inscrire sur la **liste d'attente** ou envoyez un mail à info@liewensufank.lu. De nouveaux locaux/lieux peuvent être ouverts selon la demande.

Pour être au courant et pour recevoir plus d'informations, abonnez-vous à notre page Facebook et visitez régulièrement notre site web.

• • •

Information about our courses

If you are interested to receive information about courses in English, please contact us. (Contact details below)

www.liewensufank.lu
www.facebook.com/InitiativLiewensufank

20 rue de Contern • L-5955 Itzig • T.: (+352) 36 05 97 (8:00-12:00) • info@liewensufank.lu
Baby Hotline: (+352) 36 05 98 (9:00-11:30) • berodung@liewensufank.lu