

KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2020

SCHWANGERSCHAFT

GANZHEITLICHE GEBURTSPREPARATION MIT HYPNOBIRTHING
 Dienstag, jeweils 4 Abende
 Kursstart: 28.2./24.3./15.5./9.6.20
www.familiesach.ch/hypnobirthing

STILLVORBEREITUNG STILLTREFFEN LLL
 Donnerstag, 9.30 – 11 Uhr
 16.1./20.2./12.3./23.4./14.5./18.6.20
www.familiesach.ch/stilltreffen-lll

YOGA FÜR SCHWANGERE
 Montags, 18 - 19.15 Uhr
 Donnerstags, 18 - 19 Uhr
www.familiesach.ch/yoga-fuer-schwangere

RÜCKBILDUNG MIT BABY
 Mittwochmorgen, jeweils 8 Lektionen
 Kursstart: 8.1.20, fortlaufend
www.familiesach.ch/rueckbildung-tag

RÜCKBILDUNG OHNE BABY
 Freitagabend, jeweils 8 Lektionen
 Kursstart: 31.01.20 und 5.6.20
www.familiesach.ch/rueckbildung-abends

STOFFWINDEL-WORKSHOP
 Sonntag, 26.04.20
 13 – 15 Uhr
www.familiesach.ch/stoffwindel-workshop

TRAGEN IN DER TRAGEHILFE/ AUF DEM RÜCKEN
 Sonntag, 26.04.20
 15.15 – 17.15 Uhr
www.familiesach.ch/trageworkshop

Alle Angaben ohne Gewähr.
 Änderungen vorbehalten.

LEBEN MIT BABY UND KLEINKIND

YOGA NACH DER GEBURT
 Montags, 19.30 – 20.30 Uhr
 Kursstart: 06.01.20
www.familiesach.ch/yoga-nach-der-geburt

RÜCKBILDUNG MIT BABY
 Mittwochmorgen, jeweils 8 Lektionen
 Kursstart: 8.1.20, fortlaufend
www.familiesach.ch/rueckbildung-tag

RÜCKBILDUNG OHNE BABY
 Freitagabend, jeweils 8 Lektionen
 Kursstart: 31.01.20 und 5.6.20
www.familiesach.ch/rueckbildung-abends

PILATES NACH DER RÜCKBILDUNG (mit Baby)
 Mittwochmorgen, jeweils 8 Lektionen
 Kursstart: 08.01.2020, fortlaufend
www.familiesach.ch/pilates

TRAGWORKSHOP
 Sonntag, 26.04.20
 15.15 – 17.15 Uhr
www.familiesach.ch/trageworkshop

STOFFWINDEL-WORKSHOP
 Sonntag, 26.04.20
 13 – 15 Uhr
www.familiesach.ch/stoffwindel-workshop

BEGEGNUNGSRAUM – SPIELRAUM
 (nach Emmi Pikler)
 Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr
 Kursstart: 07.01.2020
www.familiesach.ch/spielraum

OUTDOOR MAMIFIT
 Ab Mai 2020 sind wir wieder draussen unterwegs.
www.familiesach.ch/outdoor-mamifit

KRABELGRUPPE
 für Kinder bis 3 Jahre
 Montags, 9 – 11 Uhr
www.familiesach.ch/krabbelgruppe

STILLTREFFEN LLL
 Donnerstag, 9.30 – 11 Uhr
 16.1./20.2./12.3./23.4./14.5./18.6.20
www.familiesach.ch/stilltreffen-lll

BABYMASSAGE
 Jeweils 3 Lektionen von 11 – 12.30 Uhr
 21.03. - 04.04.20
 16.- 30.05.20
www.familiesach.ch/babymassage

TIPP!
 Mit unserem Newsletter bleibst du immer up to date.



FAMILIENLEBEN

DATUM	VORTRÄGE (VO) UND WORKSHOPS (WS)	www.familiesach.ch
11.01. (Sa)	«Von Trotz und Autonomie» (WS), 13 – 16 Uhr	/autonomie
17.01. (Fr)	«Muss ich immer erst laut werden?» (V), 16 – 18 Uhr	/laut
17.01. (Fr)	«Zwischen zwei Welten» – Kinder und Medien (V), 18.45 – 20.45 Uhr	/zwischen-zwei-welten
21.01. (Di)	«Homöopathische Hausapotheke» (V), 19 – 22 Uhr	/hausapotheke
25.01. (Sa)	«Konflikt ade!» (WS), 9.30 – 13 Uhr	/konflikt-ade
08.02. (Sa)	«Notfälle bei Kleinkindern» (WS), 8.30 – 12.30 Uhr	/notfaelle
11.02. (Di)	«Aggression-Umgang mit starken Gefühlen» (V), 19 – 21 Uhr	/aggression
01.03. (So)	«Workshop auf der Basis der Montessori-Pädagogik» (WS), 9.30 – 14.30 Uhr	/montessori
04.03. (Mi)	«Geschwister als Team – Ideen für eine starke Familie» (WS), 15 – 18 Uhr mit Nicola Schmidt (D)	/geschwister
04.03. (Mi)	«Weniger Stress im Alltag mit Kindern – Tipps und Tricks für den ganz normalen Wahnsinn» (WS), 19.30 – 21.30 Uhr mit Nicola Schmidt (D)	/alltag
06.03. (Fr)	«Kinder brauchen Grenzen und Orientierung» (V), 17 – 19 Uhr	/orientierung
11.04. (Sa)	«Notfälle bei Kleinkindern» (WS), 8.30 – 12.30 Uhr	/notfaelle
03.05. (So)	«Liebevoller elterliche Führung» (WS), 9.30 – 14.30 Uhr	/liebevoller-fuehrung
08.05. (Fr)	«Muss ich immer erst laut werden?» (V), 18.30 – 20.30 Uhr	/laut
09.05. (Sa)	«Eltern sein- Paar bleiben» (WS), 9 – 13 Uhr	/paar-bleiben
13.06. (Sa)	«Konflikte gewaltfrei lösen» (WS), 9 – 13 Uhr	/konflikte-loesen
20.06. (Sa)	«Zeit für dich! Selbstfürsorge nach der Geburt/ Kleinkindzeit – statt Erschöpfung.» (WS), 10 – 15 Uhr	/selbstfuerorge

Für Mamas und Papas – und alle Anderen
 Yoga
 Mittwoch, 18.30 und 20 Uhr
 Donnerstag, 19.30 Uhr
 Freitag, 8.45 Uhr
www.familiesach.ch/familienleben



Mami Entspannungsklang
 Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr
 17.01./ 31.01./ 28.02./ 13.03./ 03.04./ 24.04./ 15.05./ 29.05./
 12.06./ 26.06.20
www.familiesach.ch/klang

www.familiesach.ch