



**Kantonsspital  
Frauenfeld**  
Spital Thurgau AG



**Kurszentrum**

**Kurse und Vorträge 2012**

**Haus Ermo, 3. Geschoss, Tür Nr. 304**

 **Frauenklinik**

## Inhaltsverzeichnis

Kurzübersicht	5
Detaillierte Beschreibung regelmässige Kurse/Veranstaltungen	13
Detaillierte Beschreibung unregelmässige Kurse/Veranstaltungen	19

## EINLEITUNG

Für Anmeldungen und bei Fragen zu den Kursen können Sie sich direkt an die zuständige Referentin/Referent wenden.

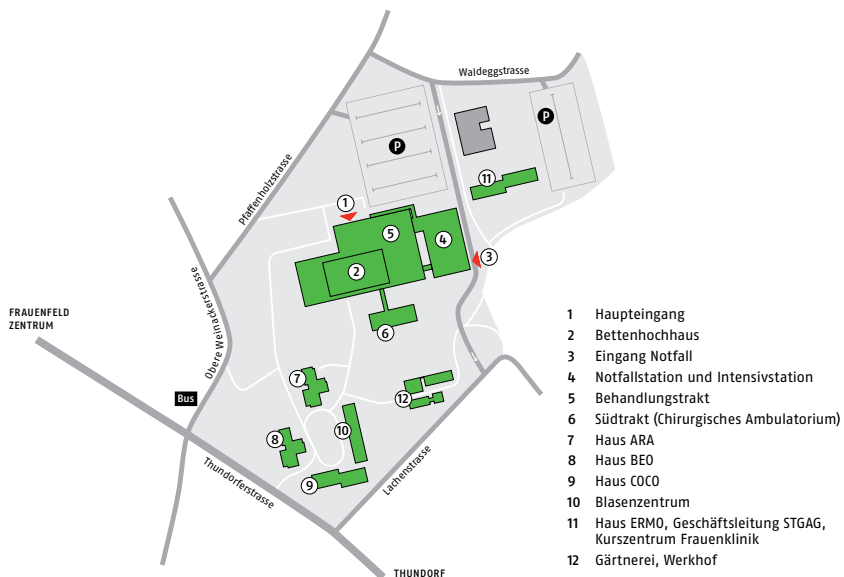
Kurskosten sind direkt der Referentin/dem Referenten zu bezahlen.

Bei Fragen zum Kurszentrum gibt Ihnen gerne Auskunft:  
Ruth Forster  
Sekretariat Kurszentrum/Chefarztsekretariat Frauenklinik  
Kantonsspital Frauenfeld  
Postfach  
8501 Frauenfeld  
Tel. 052 723 72 53  
Mail: [ruth.forster@stgag.ch](mailto:ruth.forster@stgag.ch)

Leitung Kurszentrum:  
PD Dr. med. Mathias Fehr, Chefarzt Frauenklinik Frauenfeld

Das Programm finden Sie auch unter [www.frauenklinik-frauenfeld.ch](http://www.frauenklinik-frauenfeld.ch)  
unter Kurse und Veranstaltungen rund um die Geburt.

## EINLEITUNG



Wir bedanken uns bei den Firmen:

- Bayer (Schweiz) AG, Zürich
- Cryo-Save AG, Pfäffikon
- Grob Schreinerei AG, Frauenfeld
- Nestlé Suisse SA, Vevey
- Rundum – Mode gmbh, Winterthur
- Sanitätshaus Staffelbach, Frauenfeld
- Thurgauer Kantonalbank, Weinfelden

für die Platzierung von Inseraten als Beitrag an die Realisierung dieser Broschüre.

# Kurzübersicht

(detaillierte Beschreibungen finden Sie ab Seite 13)

Datum	Thema	Zeit	ReferentIn
<i>Jeden</i> Montag	<b>Fit nach der Geburt!</b> <b>Rückbildungsgymnastik</b>	18.30–19.30	Stefanie Scholz
<i>Jeden</i> Dienstag	<b>Tragetuch-Kurs oder Kurs für</b> <b>Schwangere/werdende Eltern</b>	09.00–10.30	Michaela Groloth
<i>Jeden</i> Dienstag	<b>Geburtsvorbereitungskurs für</b> <b>Erstgebärende</b>	19.00–21.00	Anne Schuhmann, Regula Wartmann
<i>Jeden</i> Mittwoch	<b>Yoga für werdende Mütter</b>	18.00–19.00 19.15–20.15	Lilly Früh
<i>Jeden</i> Mittwoch	<b>Rückbildungs-Yoga</b>	20.20–21.20	Lilly Früh
<i>Jeden</i> Donnerstag	<b>Geburtsvorbereitung mit</b> <b>Akupunktur</b>	08.00–12.00	Elisabeth Aeschlimann
<i>Jeden</i> 1. Donnerstag im Monat (ausser Jan. und April)	<b>Storchenkafi für junge</b> <b>Mütter/Väter (Kinder bis</b> <b>1-jährig)</b>	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
<i>Jeden</i> Donnerstag	<b>Rückbildungsgymnastik</b> <b>«Bewegen und sich wohl</b> <b>fühlen» (im Blasenzentrum)</b>	18.20–19.10 19.15–20.05	Martina Sidler
<i>Jeden</i> Donnerstag	<b>Schwangerschaftsgymnastik</b> <b>und Geburtsvorbereitung</b>	18.45–20.00 20.15–21.30	Claudia Huber- Signorelli
<i>Jeden</i> letzten Freitag im Monat (Febr. bis Nov.)	<b>Natürliche Kinderapotheke</b>	18.00–20.30	Sandra Berger

## KURZÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	ReferentIn
<b>Januar</b>			
9.1.	<b>Osteopathie in der Frauen- heilkunde (Vortrag)</b>	20.00–21.00	Joachim Kresse
21.1.	<b>Stillvorbereitung – lebendig! (Kurs)</b>	09.30–16.00	Tanja Bänsch
27.1. und 28.1.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenend-Intensiv- kurs – im Vortragssaal Stock P)</b>	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber- Signorelli
<b>Februar</b>			
2.02.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)</b>	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
6.2. bis 26.3. (8 Lektionen)	<b>Schwangerschaft-Begleitung durch Autogenes Training (Kurs)</b>	09.00–10.30 Gleiches Angebot : 20.00–21.30	Shali Springer
7.2. bis 27.03. (8 Lektionen)	<b>Autogenes Training für Kinder (Kurs)</b>	16.00–17.30	Shali Springer
8.2. bis 28.3. (8 Lektionen)	<b>Schwangerschaft-Begleitung durch Autogenes Training (Kurs)</b>	09.00–10.30	Shali Springer
10.2. bis 30.3. (8 Lektionen)	<b>Schwangerschaft-Begleitung durch Autogenes Training (Kurs)</b>	09.00–10.30	Shali Springer

## KURZÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	ReferentIn
10.2.	<b>Eifersucht/Streiten/Geschwisterkonstellationen (Vortrag)</b>	19.30–21.30	Jtigna Brönnimann
18.2.	<b>Kurs für werdende Eltern</b>	09.00–15.30	Jtigna Brönnimann Martina Sidler
24.2.	<b>Natürliche Kinderapotheke (Kurs)</b>	19.00–20.30	Sandra Berger
24.2. und 25.2.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal Stock P)</b>	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber-Signorelli

### März

1.3.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)</b>	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
3.3.	<b>Stillvorbereitung – lebendig! (Kurs)</b>	09.30–16.00	Tanja Bänsch
30.3.	<b>Natürliche Kinderapotheke (Kurs)</b>	19.00–20.30	Sandra Berger
30.3. und 31.3.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal Stock P)</b>	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber-Signorelli
31.3.	<b>Stillvorbereitung – lebendig! (Kurs)</b>	09.30–16.00	Tanja Bänsch

## KURZÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	ReferentIn
<b>April</b>			
2.4.	<b>AD(H)S – Gemeinsam sind wir stark! (Vortrag)</b>	20.00–22.00	Nicole Zeitner
20.4.	<b>Trotzen/Grenzen setzen (Vortrag)</b>	19.30–21.30	Jtigna Brönnimann
27.4.	<b>Natürliche Kinderapotheke (Kurs)</b>	19.00–20.30	Sandra Berger
28.4.	<b>Stillvorbereitung – lebendig! (Kurs)</b>	09.30–16.00	Tanja Bänsch
30.4.	<b>Körper, Psyche und Hypnose (Vortrag)</b>	19.45–21.15	Peter Ganz
<b>Mai</b>			
3.5.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)</b>	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
4.5.	<b>Sexualerziehung bei Kleinkindern (Vortrag)</b>	19.30–21.30	Jtigna Brönnimann
5.5.	<b>Kurs für werdende Eltern</b>	09.00–15.30	Jtigna Brönnimann Martina Sidler
11.5. und 12.5.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal Stock P)</b>	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber-Signorelli
14.5.	<b>Erziehungsgrundsätze bei Kindern (Vortrag)</b>	19.45–21.15	Peter Ganz

## KURZÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	ReferentIn
25.5.	<b>Natürliche Kinderapotheke</b> (Kurs)	19.00–20.30	Sandra Berger

### Juni

2.6.	<b>Stillvorbereitung – lebendig!</b> (Kurs)	09.30–16.00	Tanja Bänsch
7.6.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter</b> (Kinder bis 1-jährig)	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
8.6. und 9.6.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare</b> (Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal Stock P)	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber- Signorelli
29.6.	<b>Natürliche Kinderapotheke</b> (Kurs)	19.00–20.30	Sandra Berger
30.6.	<b>Stillvorbereitung – lebendig!</b> (Kurs)	09.30–16.00	Tanja Bänsch

### Juli

5.7.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter</b> (Kinder bis 1-jährig)	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
6.7. und 7.7.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare</b> (Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal Stock P)	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber- Signorelli
27.7.	<b>Natürliche Kinderapotheke</b> (Kurs)	19.00–20.30	Sandra Berger

## KURZÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	ReferentIn
<b>August</b>			
2.8.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)</b>	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
10.8.	<b>Kinderängste (Vortrag)</b>	19.30–21.30	Jtigna Brönnimann
11.8.	<b>Kurs für werdende Eltern</b>	09.00–15.30	Jtigna Brönnimann Martina Sidler
17.8. und 18.8.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal Stock P)</b>	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber- Signorelli
25.8.	<b>Stillvorbereitung – lebendig! (Kurs)</b>	09.30–16.00	Tanja Bänsch
31.8.	<b>Natürliche Kinderapotheke (Kurs)</b>	19.00–20.30	Sandra Berger
<b>September</b>			
6.9.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)</b>	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
21.9. und 22.9.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal Stock P)</b>	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber- Signorelli
28.9.	<b>Natürliche Kinderapotheke (Kurs)</b>	19.00–20.30	Sandra Berger

## KURZÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	ReferentIn
29.9.	<b>Stillvorbereitung – lebendig!</b> (Kurs)	09.30–16.00	Tanja Bänsch
<b>Oktober</b>			
1.10.	<b>Erziehungsgrundsätze bei Jugendlichen</b> (Vortrag)	19.45–21.15	Peter Ganz
4.10.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter</b> (Kinder bis 1-jährig)	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
19.10. und 20.10.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare</b> (Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal Stock P)	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber-Signorelli
26.10.	<b>Natürliche Kinderapotheke</b> (Kurs)	19.00–20.30	Sandra Berger
27.10.	<b>Stillvorbereitung – lebendig!</b> (Kurs)	09.30–16.00	Tanja Bänsch
29.10.	<b>ADS – ADHS, Gemeinsamkeiten – Unterschiede</b> (Vortrag)	19.45–21.15	Peter Ganz
<b>November</b>			
1.11.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter</b> (Kinder bis 1-jährig)	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld
5.11. bis 3.12. (5 Abende)	<b>AD(H)S-Elterncoaching</b> (Kurs)	20.00–22.00	Nicole Zeitner

Datum	Thema	Zeit	ReferentIn
9.11. und 10.11.	<b>Kinesiologie – Stressabbau mit Kinesiologie (Workshop)</b>	19.30–21.30 09.00–11.00	Ruth Freyenmuth
16.11. und 17.11.	<b>Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenend-Intensiv- kurs – im Vortragssaal Stock P)</b>	18.15–21.45 09.30–16.30	Claudia Huber- Signorelli
23.11.	<b>Trotzen/Grenzen setzen (Vortrag)</b>	19.30–21.30	Jtigna Brönnimann
24.11.	<b>Kurs für werdende Eltern</b>	09.00–15.30	Jtigna Brönnimann Martina Sidler
30.11.	<b>Natürliche Kinderapotheke (Kurs)</b>	19.00–20.30	Sandra Berger
<b>Dezember</b>			
1.12.	<b>Stillvorbereitung – lebendig! (Kurs)</b>	09.30–16.00	Tanja Bänsch
6.12.	<b>Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)</b>	15.00–16.30	Aus der Frauenklinik Frauenfeld

# Detallierte Beschreibung regelmässige Kurse/Veranstaltungen

## Jeden Montag 18.30 bis 19.30 Uhr

### Fit nach der Geburt! Rückbildungsgymnastik

(ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt)

Es besteht die Möglichkeit, zusammen mit anderen Müttern etwas für Körper und Wohlbefinden zu tun: Gezielte Übungen für Beckenboden und darauf aufbauend für Rücken- und Bauchmuskulatur. Zum Schluss Entspannung und Massage geniessen!

*Referentin:* Stefanie Scholz, Hebamme

*Anmeldung:* Tel. 052 552 17 35 oder 076 411 31 03, [steffi-scholz@sunrise.ch](mailto:steffi-scholz@sunrise.ch)

*Kosten:* CHF 180.00 für 8 Lektionen (Einstieg in laufenden Kurs möglich)

## Jeden Dienstag 09.00 bis 10.30 Uhr

### Tragetuch-Kurse

- Fachinformation zum Tragen
- Verschiedene Bindetechniken mit Unterlagen
- Praktisches Üben mit dem eigenen Kind
- Literaturtipps

### Kurs für Schwangere/werdende Eltern

Dieser Kurs bereitet Sie auf die Zeit nach der Geburt vor. Sie lernen neben den Tragetechniken mit dem Baby auch Techniken, die während der Schwangerschaft den Bauch und die Wirbelsäule entlasten. Kein eigenes Tuch notwendig.

Kursteil A vor der Geburt, ab der 30. SSW (dieser Kursteil kann auch abends stattfinden).

Kursteil B nach der Geburt; praktisches Üben mit dem Baby, Hausbesuch.

### **Kurse für Eltern mit ihrem Baby**

*Kurs I* – Für Mütter/Väter mit Babys von 0 bis 4 Monaten. Vertraut werden mit dem Tragetuch. Sie lernen Ihr Baby vorne am Bauch zu tragen. Es sind keine Vorkenntnisse und kein eigenes Tuch notwendig. Übungstücher können ausgeliehen werden.

*Kurs II* – Sie haben den Kurs für Schwangere oder Kurs I besucht oder haben schon Erfahrung im Umgang mit Tragetüchern. Spezielle Tragevarianten für Babys von 4 bis 6 Monaten, vor allem das Tragen auf dem Rücken wird geübt.

*Kurs III* – Sie haben Kurs II besucht oder sind schon sehr erfahren und tragen Ihr Kind auch auf dem Rücken. Auffrischen und Vertiefen des Tragens auf dem Rücken, zusätzliche Varianten speziell für Kinder ab 6 Monaten bis 2 Jahre.

*Referentin:* Michaela Grotloh, zertifizierte Tragetuchkursleiterin LANA®

*Anmeldung:* Tel. 052 720 18 57, grotloh@gmx.net

*Kosten:* CHF 90.00 Kurs für Schwangere/CHF 55.00 pro Kursteil I, II oder III

### **Jeden Dienstag 19.00 bis 21.00 Uhr**

#### **Geburtsvorbereitungskurs für Erstgebärende**

Vor der Geburt gibt es viele Fragen, Wünsche und Erwartungen. Die Eltern werden in den letzten Wochen vor der Geburt auf die Zeit vor, während und nach der Geburt vorbereitet. Umfassende Informationen und eine sensibilisierte Körperwahrnehmung geben Gelassenheit, sich auf die Geburt und die Zeit danach vertrauensvoll einzulassen. Themen sind:

- Verlauf Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach
- Atmungs- und Entspannungstechnik

*Referentinnen:* Anne Schuhmann und Regula Wartmann, Hebammen

*Anmeldung:* Tel. 052 723 72 05, hebammen.ksf@stgag.ch

*Kosten:* CHF 250.00 (5 Abende, davon ein Abend mit Partner)

**Jeden Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr und 19.15 bis 20.15 Uhr**

**Yoga für werdende Mütter**

- Durch sanfte Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen eine innere Achtsamkeit entwickeln, Spannungen loslassen und durch Entspannung neue Kräfte anregen
- Die Harmonie von Körper, Geist und Seele fördern
- Die Beweglichkeit des Körpers erhalten und Haltungsschäden vorbeugen
- Sich auf körperlicher und mentaler Ebene auf die Geburt vorbereiten

*Referentin:* Lilly Früh, dipl. Yogalehrerin SYG

*Anmeldung:* Tel. 052 376 34 76 (abends) oder 079 565 37 69

*Kosten:* CHF 200.00 für 10 Lektionen

(Einstieg jederzeit möglich, gegen Ende der Schwangerschaft können einzelne Lektionen bezahlt werden)

**Jeden Mittwoch 20.20 bis 21.20 Uhr**

**Rückbildungs-Yoga**

- Durch sanfte Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen eine innere Achtsamkeit entwickeln, Spannungen loslassen und durch Entspannung neue Kräfte anregen
- Die Harmonie von Körper, Geist und Seele fördern
- Die Beweglichkeit des Körpers erhalten und Haltungsschäden vorbeugen

*Referentin:* Lilly Früh, dipl. Yogalehrerin SYG

*Anmeldung:* Tel. 052 376 34 76 (abends) oder 079 565 37 69

*Kosten:* CHF 160.00 für 8 Lektionen

**Jeden Donnerstag 08.00 bis 12.00 Uhr**

**Geburtsvorbereitung mit Akupunktur**

Ab der 36. Schwangerschaftswoche können Sie 1x pro Woche an einer Akupunkturtherapie zur Geburtsvorbereitung teilnehmen. Der Muttermund wird weicher und reif für die Wehen, welche bei der Geburt effizienter wirken können. Es kann eine spürbare Verkürzung der Eröffnungsphase erreicht werden. Ausserdem wirkt sich die Akupunktur positiv auf Schwangerschaftsbeschwerden aus.

*Referentin:* Elisabeth Aeschlimann, Hebamme, dipl. Akupunkteurin

*Anmeldung:* Tel. 079 252 50 30, [ela.aeschlimann@yhispeed.ch](mailto:ela.aeschlimann@yhispeed.ch)

*Kosten:* CHF 40.00 pro Behandlung

**Jeden 1. Donnerstag 15.00 bis 16.30 Uhr**

**(ausser Januar und April, erstmals 2. Februar)**

**Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/ Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

**Jeden Donnerstag 18.20 bis 19.10 Uhr und 19.15 bis 20.05 Uhr  
(im Blasenzentrum)**

**Rückbildungsgymnastik «Bewegen und sich wohl fühlen»  
(ca. 6 Wochen nach Geburt)**

- Stärkung der gesamten Muskulatur, insbesondere der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Entspannungsübungen unter Einbezug von Atmung und Massage
- Freude am Bewegen
- Körperwahrnehmung
- Spass haben und sich wohl fühlen

*Referentin:* Martina Sidler

*Anmeldung:* 079 243 02 19, ma.sidler@bluewin.ch

*Kosten:* CHF 180.00 für 8 Lektionen

**Jeden Donnerstag 18.45 bis 20.00 Uhr und 20.15 bis 21.30 Uhr**

**Schwangerschaftsgymnastik und Geburtsvorbereitung**

- Gymnastik zur Förderung des Wohlbefindens während der Schwangerschaft
- Erläuterungen und Tipps zu Schwangerschaft und Geburt
- Entspannung erfahren unter Einbezug von Atmung und Massage
- Atemübungen
- Partnerabend

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

claudia.huber@signorelli.ch

Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich

*Kosten:* CHF 250.00 pro Paar (8 Lektionen à 75 Min., davon ein Abend mit Partner oder nahestehender Person)

# Detallierte Beschreibung unregelmässige Kurse/Veranstaltungen

## Januar

### **Osteopathie in der Frauenheilkunde (Vortrag)**

Montag, 9. Januar, 20.00 bis 21.00 Uhr

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche manuelle Untersuchungs- und Behandlungsmethode, bei der funktionelle Beschwerden und Erkrankungen des menschlichen Körpers im Mittelpunkt stehen. Ihr Ziel ist die Wiederherstellung der körperlichen Funktionsfähigkeit durch die manuelle Beseitigung von Blockaden oder Bewegungsverlusten im gesamten menschlichen Organismus.

Speziell in der Frauenheilkunde kann die Osteopathie eine Ergänzung zur ärztlichen Behandlung sein. In diesem Vortrag erfahren Sie:

Prinzipien und Funktionen der Osteopathie

Anwendungsbereiche in der Gynäkologie

Fallbeispiele

*Referent:* Joachim Kresse, Osteopath D.O.

*Anmeldung:* Tel. 052 723 71 54 Sekretariat Physiotherapie KSF,  
jenny.nuenlist@stgag.ch

*Kosten:* Gratis

### **Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 21. Januar, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Still Erfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, tanja.baensch@bluewin.ch

*Kosten:* CHF 150.00

## Geburtsvorbereitung für Paare

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 27. Januar, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 28. Januar, 09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburtsbegleiters, Besuch von Gebärdabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

*claudia.huber@signorelli.ch*

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

# Eine einmalige Chance

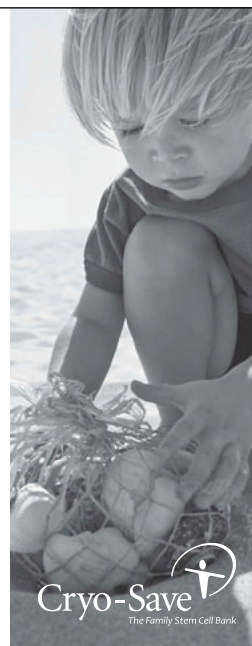
## Stammzellen aus der Nabelschnur

In den neun Monaten Ihrer Schwangerschaft spielt die Nabelschnur eine lebenswichtige Rolle für die Entwicklung und Gesundheit Ihres Kindes. Durch die Einlagerung der im Nabelschnurblut + Nabelschnur enthaltenen Stammzellen mit Cryo-Save treffen Sie eine ganz spezielle Vorsorge für die zukünftige Gesundheit Ihres Kindes – ein Leben lang.

Schon heute ist es möglich, eine Reihe von Krankheiten durch Stammzelltherapie zu heilen – und der medizinische Fortschritt wird die Zahl künftiger Therapieanwendungen laufend erweitern.

Gehen Sie auf [www.cryo-save.com](http://www.cryo-save.com) oder rufen Sie uns an unter 0800 CRYOSAVE (0800 279 672), um mehr zu erfahren.

Cryo-Save AG, Churerstrasse 65 B, 8808 Pfäffikon SZ, Schweiz



## Februar

### **Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 2. Februar, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

### **Schwangerschaft-Begleitung durch Autogenes Training**

Beginn: Montag, 6. Februar (8 Lektionen: 6.2./13.2./20.2./27.2./5.3./12.3./19.3./26.3.)

**Vormittag-Kurs** jeweils 09.00 – 10.30 Uhr

**Abend-Kurs** jeweils 20.00 – 21.30 Uhr

- Besser einschlafen
- Schmerzlinderung, z.B. bei Rückenbeschwerden
- Entspannung und Wohlbefinden
- Einfluss auf Blutdruck durch Entspannung
- Zeit für sich selber
- Geburtsangst abbauen und auf eine sanfte Geburt vorbereiten
- Kommunikation und Bindung aufbauen mit dem ungeboren Kind
- Entwicklung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Fördert gesunde Ernährung und gesunde Gewichtszunahme durch Entspannung

*Referentin:* Shali Springer, dipl. Lehrerin für Autogenes Training SAT, dipl. Psychologin SGPH

*Anmeldung:* Tel. 071 534 55 46 / Mehr Infos: [www.telefonberatung-praxis.ch](http://www.telefonberatung-praxis.ch)

*Kosten:* CHF 350.00 für 8 Lektionen, inkl. Kursunterlagen

### Autogenes Training für Kinder (Kurs)

Beginn: Dienstag 7. Februar (8 Lektionen: 7.2./14.2./21.2./28.2./6.3./13.3./20.3./27.3.)

jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

- Konzentrationsschwächen überwinden
- Kontakt- und Lernschwierigkeiten abbauen
- Selbstbewusster werden
- Schlafstörungen
- Übersteuerte Aggressivität
- Asthma, Magen- und Darmerkrankungen
- Prüfungsangst

*Referentin:* Shali Springer, dipl. Lehrerin für Autogenes Training SAT, dipl. Psychologin SGPH

*Anmeldung:* Tel. 071 534 55 46 / Mehr Infos: [www.telefonberatung-praxis.ch](http://www.telefonberatung-praxis.ch)

*Kosten:* CHF 350.00 für 8 Lektionen, inkl. Kursunterlagen



**elevit<sup>®</sup> N** – für ein gesundes Baby  
PRONATAL

Vitamine, Mineralstoffe  
und Spurenelemente –  
vor und während der Schwangerschaft  
sowie in der Stillzeit.

- elevit<sup>®</sup> N Pronatal deckt den erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit.
- elevit<sup>®</sup> N Pronatal kann, wenn frühzeitig eingenommen, das Risiko für schwere Fehlbildungen (z. B. Spina bifida, «offener Rücken») senken.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

 Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

[www.elevit.ch](http://www.elevit.ch)

**Schwangerschaft–Begleitung durch Autogenes Training (Kurs)**

Beginn: Mittwoch, 8. Februar (8 Lektionen: 8.2./15.2./22.2./29.2./7.3./14.3./21.3./28.3.)

jeweils 09.00 – 10.30 Uhr

- Besser einschlafen
- Schmerzlinderung, z.B. bei Rückenbeschwerden
- Entspannung und Wohlbefinden
- Einfluss auf Blutdruck durch Entspannung
- Zeit für sich selber
- Geburtsangst abbauen und auf eine sanfte Geburt vorbereiten
- Kommunikation und Bindung aufbauen mit dem ungeboren Kind
- Entwicklung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Fördert gesunde Ernährung und gesunde Gewichtszunahme durch Entspannung

*Referentin:* Shali Springer, dipl. Lehrerin für Autogenes Training SAT, dipl. Psychologin SGPH

*Anmeldung:* Tel. 071 534 55 46 / Mehr Infos: [www.telefonberatung-praxis.ch](http://www.telefonberatung-praxis.ch)

*Kosten:* CHF 350.00 für 8 Lektionen, inkl. Kursunterlagen

**Gleiches Angebot**

Beginn: Freitag, 10. Februar (8 Lektionen: 10.2./17.2./24.2./3.3./9.3./16.3./23.3./30.3.)

jeweils 09.00 – 10.30 Uhr

**Eifersucht/Streiten/Geschwisterkonstellationen (Vortrag)**

Freitag, 10. Februar, 19.30 bis 21.30 Uhr

- Verschiedene Erziehungsstile
- Warum streiten Kinder?
- Wie soll man reagieren?
- Wie können Sie Ihr Kind positiv unterstützen? Faktoren wie der Altersabstand, das Geschlecht oder ob man als erstes oder zweites Kind oder als Nesthäkchen geboren wird, prägen fürs Leben. All dies und noch einiges mehr werden an diesem Abend besprochen.

*Referentin:* Jtigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin

*Anmeldung:* Tel. 052 366 44 50 oder 079 328 26 45,

itigna.broennimann@gmx.ch

*Kosten:* CHF 40.00 pro Person

**Kurs für werdende Eltern**

Samstag, 18. Februar, 09.00 bis 11.30 und 13.00 bis 15.30 Uhr

Pflege (mit Live-Baby)/Säuglingsausstattung/Stillen/Unfallverhütung/  
Ernährung/Krankheiten/Babymassage (mit Live-Baby)/Schlafen, Schreien /  
Bedürfnisse.

*Referentinnen:* Martina Sidler (1. Teil), Jtigna Brönnimann (2. Teil)

*Anmeldung:* Jtigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin,

Tel. 052 366 44 50 oder 079 328 26 45, itigna.broennimann@gmx.ch

*Kosten:* CHF 200.00 pro Paar/CHF 150.00 Einzelperson

Je nach Teilnehmerzahl wird der Kurs nur am Nachmittag durchgeführt.

*Kosten 1/2 Tag:* CHF 100.00 pro Paar/CHF 70.00 Einzelperson. Die genauen Kurszeiten werden 2 Tage vor dem Kurs mitgeteilt.

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 24. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwehchen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, kontakt@praxis-berger.ch

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

### **Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 24. Februar, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 25. Februar, 09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburtshelfers, Besuch von Gebärdabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

claudia.huber@signorelli.ch

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

# rundum

umstandsmode babymode accessoires



rundum | Technikumstrasse 70 | 8400 Winterthur  
T 052 202 93 63 | info@rundum-mode.ch

[www.rundum-mode.ch](http://www.rundum-mode.ch)

## März

### **Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 1. März, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

### **Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 3. März, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Still Erfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, [tanja.baensch@bluewin.ch](mailto:tanja.baensch@bluewin.ch)

*Kosten:* CHF 150.00

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 30. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwechen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, [kontakt@praxis-berger.ch](mailto:kontakt@praxis-berger.ch)

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

# Grob

Schaffhauserstrasse 115  
8500 Frauenfeld  
Tel. 052 720 79 50  
Fax 052 720 78 68

## **Bau- + Möbelschreinerei • Saunabau**

- sämtliche Schreinerarbeiten, Reparaturen
- Kücheneinrichtungen
- CNC-Bearbeitungen
- Saunas in allen Variationen
- sämtliches Zubehör
- Ausstellungsraum mit Saunas

[grob@bluewin.ch](mailto:grob@bluewin.ch)

[www.grob-schreinerei.ch](http://www.grob-schreinerei.ch)

**Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 30. März, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 31. März,  
09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburtsbegleiters, Besuch von Gebärdabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

claudia.huber@signorelli.ch

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

**Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 31. März, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Still Erfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, tanja.baensch@bluewin.ch

*Kosten:* CHF 150.00

## April

### **AD(H)S – Gemeinsam sind wir stark! (Vortrag)**

Montag, 2. April, 20.00 bis 22.00 Uhr

Wie Erziehungspersonen positives Verhalten von AD(H)S-Kindern fördern können.

Zappelphilipp und Träumerchen sind für Eltern und Erziehungsberechtigte eine Herausforderung. Wie kann ich das Verhalten des Kindes/Jugendlichen besser verstehen und einordnen? Wie kommuniziere ich richtig und wirkungsvoll? Welche Möglichkeiten fördern ein positives Verhalten? Was stärkt das Selbstbewusstsein und die Beziehung zum Kind für ein starkes Miteinander in die Zukunft?

*Referentin:* Nicole Zeitner, Akad. Mentalcoach, Zertif. AD(H)S-Eltern-trainerin, AD(H)S-Coach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

*Anmeldung:* Tel: 052 366 32 67, [adhs@zeitner-coaching.ch](mailto:adhs@zeitner-coaching.ch) /

[www.zeitner-coaching.ch](http://www.zeitner-coaching.ch)

*Kosten:* CHF 30.00

### **Trotzen/Grenzen setzen (Vortrag)**

Freitag, 20. April, 19.30 bis 21.30 Uhr

- Wie kann ich auch in schwierigen Situationen meine Liebe schenken?
- Mein Kind reagiert weder auf Bitten noch auf Befehle – Was tun?
- Fallbeispiele

*Referentin:* Jtigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin HFD

*Anmeldung:* Tel. 052 366 44 50 oder 079 328 26 45,

[jtigna.broennimann@gmx.ch](mailto:jtigna.broennimann@gmx.ch)

*Kosten:* CHF 40.00 pro Person

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 27. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwehchen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, kontakt@praxis-berger.ch

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

### **Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 28. April, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Still Erfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, tanja.baensch@bluewin.ch

*Kosten:* CHF 150.00

**Körper, Psyche und Hypnose (Vortrag)**

Montag, 30. April, 19.45 bis 21.15 Uhr

Über die Zusammenhänge zwischen körperlichem Geschehen und psychischem Erleben und warum Hypnose bei somatopsychischen Störungen eine geeignete Behandlungsmethode ist.

*Referent:* Dr. phil. Peter Ganz, Kinder- und Jugendpsychologe FSP

*Anmeldung:* Tel. 052 376 39 83 oder [www.praxispeterganz.ch](http://www.praxispeterganz.ch); /kontakte

*Kosten:* CHF 20.00

**Mai**

**Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 3. Mai, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

**Sexualerziehung bei Kleinkindern (Vortrag)**

Freitag, 4. Mai, 19.30 bis 21.30 Uhr

- Altersentsprechende Sexualerziehung
- Was ist erlaubt, was ist verboten?
- Den Geschlechtsorganen einen Namen geben
- Kindliche Selbstbefriedigung
- Schamgefühle
- Kindliche Doktorspiele
- Sexuelle Gewalt an Kindern – Prävention

*Referentin:* Itigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin HFD

*Anmeldung:* Tel. 052 366 44 50 oder 079 328 26 45,

[itigna.broennimann@gmx.ch](mailto:itigna.broennimann@gmx.ch)

*Kosten:* CHF 40.00 pro Person

### **Kurs für werdende Eltern**

Samstag, 5. Mai, 09.00 bis 11.30 und 13.00 bis 15.30 Uhr  
Pflege (mit Live-Baby)/Säuglingsausstattung/Stillen/Unfallverhütung/  
Ernährung/Krankheiten/Babymassage (mit Live-Baby)/Schlafen,  
Schreien/Bedürfnisse.

*Referentinnen:* Martina Sidler (1. Teil), Jtigna Brönnimann (2. Teil)

*Anmeldung:* Jtigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin,  
Tel. 052 366 44 50 oder 079 328 26 45, itigna.broennimann@gmx.ch

*Kosten:* CHF 200.00 pro Paar/CHF 150.00 Einzelperson

Je nach Teilnehmerzahl wird der Kurs nur am Nachmittag durchgeführt.

*Kosten 1/2 Tag:* CHF 100.00 pro Paar/CHF 70.00 Einzelperson. Die genauen  
Kurszeiten werden 2 Tage vor dem Kurs mitgeteilt.

### **Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 11. Mai, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 12. Mai,  
09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburts-  
begleiters, Besuch von Gebärdabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,  
claudia.huber@signorelli.ch

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

**Erziehungsgrundsätze bei Kindern (Vortrag)**

Montag, 14. Mai, 19.45 bis 21.15 Uhr

Entwicklungspsychologische, neuropsychologische und lernpsychologische Modelle als Grundlagen für eine förderliche Erziehungshaltung.

*Referent:* Dr. phil. Peter Ganz, Kinder- und Jugendpsychologe FSP

*Anmeldung:* Tel. 052 376 39 83 oder [www.praxispeterganz.ch](http://www.praxispeterganz.ch); /kontakte

*Kosten:* CHF 20.00

**Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 25. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwechen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, [kontakt@praxis-berger.ch](mailto:kontakt@praxis-berger.ch)

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

## Juni

### **Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 2. Juni, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Still Erfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, [tanja.baensch@bluewin.ch](mailto:tanja.baensch@bluewin.ch)

*Kosten:* CHF 150.00

### **Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 7. Juni, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

### **Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 8. Juni, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 9. Juni,  
09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburts-  
begleiters, Besuch von Gebärabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

*claudia.huber@signorelli.ch*

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 29. Juni, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die  
täglichen Wehwehchen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu  
reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke  
gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es  
unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder,  
Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheil-  
kundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durch-  
geführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, *kontakt@praxis-berger.ch*

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

**Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 30. Juni, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Stillererfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, [tanja.baensch@bluewin.ch](mailto:tanja.baensch@bluewin.ch)

*Kosten:* CHF 150.00

**Juli**

**Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 5. Juli, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

**Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 6. Juli, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 7. Juli, 09.30 bis 16.30 Uhr  
Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburtsbegleiters, Besuch von Gebärdabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34, [claudia.huber@signorelli.ch](mailto:claudia.huber@signorelli.ch)

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 27. Juli, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwehchen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, [kontakt@praxis-berger.ch](mailto:kontakt@praxis-berger.ch)

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

### **August**

#### **Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 2. August, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

**Kinderängste – Mit Kindern über den Tod sprechen (Vortrag)**

Freitag, 10. August, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kinder fragen nach dem Tod und beschäftigen sich mit dem Leiden – und sie stellen Fragen dazu. Diese sind oft schwierig zu beantworten. Sie lassen uns unsere Unsicherheiten spüren und treffen auf eigene ungelöste Fragen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit Kindern über traurige Emotionen, Sterben und Tod gesprochen werden kann, damit sie ein natürliches Verhältnis zum Leben und Sterben entwickeln.

*Referentin:* Jtigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin HFD

*Anmeldung:* Tel. 052 366 44 50 oder 079 328 26 45,

itigna.broennimann@gmx.ch

*Kosten:* CHF 40.00 pro Person

**Kurs für werdende Eltern**

Samstag, 11. August, 09.00 bis 11.30 und 13.00 bis 15.30 Uhr

Pflege (mit Live-Baby)/Säuglingsausstattung/Stillen/Unfallverhütung/Ernährung/Krankheiten/Babymassage (mit Live-Baby)/Schlafen, Schreien/Bedürfnisse.

*Referentinnen:* Martina Sidler (1. Teil), Jtigna Brönnimann (2. Teil)

*Anmeldung:* Jtigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin,

Tel. 052 366 44 50 oder 079 328 26 45, itigna.broennimann@gmx.ch

*Kosten:* CHF 200.00 pro Paar/CHF 150.00 Einzelperson

Je nach Teilnehmerzahl wird der Kurs nur am Nachmittag durchgeführt.

*Kosten 1/2 Tag:* CHF 100.00 pro Paar/CHF 70.00 Einzelperson. Die genauen Kurszeiten werden 2 Tage vor dem Kurs mitgeteilt.

### **Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 17. August, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 18. August, 09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburtsbegleiters, Besuch von Gebärdabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

[claudia.huber@signorelli.ch](mailto:claudia.huber@signorelli.ch)

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

### **Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 25. August, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Still Erfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, [tanja.baensch@bluewin.ch](mailto:tanja.baensch@bluewin.ch)

*Kosten:* CHF 150.00

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 31. August, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwehchen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, kontakt@praxis-berger.ch

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

### **September**

#### **Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 6. September, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

### **Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 21. September, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 22. September, 09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburtsbegleiters, Besuch von Gebärabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

[claudia.huber@signorelli.ch](mailto:claudia.huber@signorelli.ch)

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 28. September, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwehchen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, [kontakt@praxis-berger.ch](mailto:kontakt@praxis-berger.ch)

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

**Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 29. September, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Stillererfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, [tanja.baensch@bluewin.ch](mailto:tanja.baensch@bluewin.ch)

*Kosten:* CHF 150.00

**Oktober**

**Erziehungsgrundsätze bei Jugendlichen (Vortrag)**

Montag, 1. Oktober, 19.45 bis 21.15 Uhr

Neurologische Veränderungen im Gehirn während der Pubertät haben bei Jugendlichen oft ein «unverständliches» Verhalten zur Folge. Erklärungen und Anregungen für eine angemessene erzieherische Haltung.

*Referent:* Dr. phil. Peter Ganz, Kinder- und Jugendpsychologe FSP

*Anmeldung:* Tel. 052 376 39 83 oder [www.praxispeterganz.ch/](http://www.praxispeterganz.ch/)kontakte

*Kosten:* CHF 20.00

**Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 4. Oktober, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis



# BEBA®

Reduktion des Allergierisikos –  
Wissenschaftlich bewiesen

BEBA H.A. ist speziell für die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen mit Allergierisiko konzipiert.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien beweisen, dass BEBA H.A. als einzige Säuglingsmilch eine positive Wirkung bei der Verminderung eines Allergierisikos erzielt.



Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen während 6 Monaten. Informieren Sie sich beim Fachpersonal des Gesundheitswesens, falls Ihr Kind eine Zusatznahrung benötigt, oder wenn Sie nicht stillen.

### **Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 19. Oktober, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 20. Oktober, 09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik.

Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburtsbegleiters, Besuch von Gebärdabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

[claudia.huber@signorelli.ch](mailto:claudia.huber@signorelli.ch)

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 26. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwehchen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, [kontakt@praxis-berger.ch](mailto:kontakt@praxis-berger.ch)

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

### **Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 27. Oktober, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Still Erfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, [tanja.baensch@bluewin.ch](mailto:tanja.baensch@bluewin.ch)

*Kosten:* CHF 150.00



**Sanitätshaus Staffelbach**  
Ihr Spezialist für Schwangerschaftsmode

**Schwangerschaftsmode**

Still-Mode

Still-Kissen

Still-BH's

spezialisiert auf  
Kompressionsstrümpfe

Sanitätshaus Staffelbach  
8500 Frauenfeld, Zürcherstrasse 136  
direkt neben dem Schlosspark-Center  
Tel. 052 722 24 04 – [info@sanihaus-frauenfeld.ch](mailto:info@sanihaus-frauenfeld.ch)

**ADS – ADHS, Gemeinsamkeiten – Unterschiede (Vortrag)**

Montag, 29. Oktober, 19.45 bis 21.15 Uhr

Hyperaktive Kinder sind meist verhaltensauffällig – die «Träumer» eher weniger. Ursachen, Unterschiede, Gemeinsamkeiten, psychologische, therapeutische und pädagogische Behandlungsansätze.

*Referent:* Dr. phil. Peter Ganz, Kinder- und Jugendpsychologe FSP

*Anmeldung:* Tel. 052 376 39 83 oder [www.praxispeterganz.ch](http://www.praxispeterganz.ch); /kontakte

*Kosten:* CHF 20.00

**November**

**Storchenkafi für junge Mütter/Väter (Kinder bis 1-jährig)**

Donnerstag, 1. November, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/ Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis

## **AD(H)S – Elterncoaching**

(Kurs an 5 Abenden: 5. Nov., 12. Nov., 19 Nov., 26. Nov., 3. Dez.)

Montag, 5. November, 20.00 bis 22.00 Uhr

Eltern von betroffenen Kindern erleben oft eine Verunsicherung, wie sie mit der Diagnose AD(H)S und möglichen Begleitstörungen umgehen sollen. Sie lernen, das oft schwierige Verhalten des Kindes besser zu verstehen und anders damit umzugehen. Durch wirkungsvolles Kommunizieren gewinnen Sie mehr Sicherheit, sodass Ihre Forderungen von Ihrem Kind besser verstanden und befolgt werden können. Das Coaching gibt den Eltern neue Ansätze, welche sich positiv auf das Verhalten des Kindes auswirken. Es zeigt Erziehungsmöglichkeiten und sofort umsetzbare Verhaltensweisen auf, welche sich insbesondere mit AD(H)S-Kindern bewährt haben. Das Elterncoaching wirkt sich nicht nur günstig auf die Beziehung zum Kind aus sondern stärkt auch das gegenseitige Vertrauen für ein starkes Miteinander in die Zukunft.

Am vierten Kursabend wird ein Frauenfelder Kinderarzt aus medizinischer Sicht für Fragen zur Verfügung stehen.

*Referentin:* Nicole Zeitner, Akad. Mentalcoach, Zertif. AD(H)S-Elterntrainerin, AD(H)S-Coach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

*Anmeldung:* Tel: 052 366 32 67, [adhs@zeitner-coaching.ch](mailto:adhs@zeitner-coaching.ch) / [www.zeitner-coaching.ch](http://www.zeitner-coaching.ch)

*Kosten:* CHF 300.00 Einzelperson, CHF 420.00 pro Paare

**Kinesiologie – Stressabbau mit Kinesiologie (Workshop)**

Freitag, 9. November, 19.30 bis 21.30 Uhr und Samstag, 10. November, 09.00 bis 11.00 Uhr

Kinesiologische Methoden sind in den verschiedensten Lebensbereichen anwendbar. Energieblockaden oder Stress blockieren unsere Fähigkeiten. Mit Hilfe der Kinesiologie können diese Probleme aufgezeigt und gelöst werden. Unser Energie-Niveau kann so verbessert werden, damit wir den täglichen Anforderungen gewachsen sind und uns wohler fühlen. Im Workshop werden verschiedene kinesiologische Methoden zum Stressabbau besprochen und angewendet.

*Referentin:* Ruth Freyenmuth, Begleitende Kinesiologin DGAK/Lernberaterin P.P.®/Lerncoach

*Anmeldung* bis 5. November: Tel. 052 722 49 00, [info@lernberatung.ch](mailto:info@lernberatung.ch)

*Kosten:* CHF 100.00 inkl. Unterlagen

**Geburtsvorbereitung für Paare**

*(Wochenend-Intensivkurs – im Vortragssaal KSF, Stock P)*

Freitag, 16. November, 18.15 bis 21.45 Uhr und Samstag, 17. November, 09.30 bis 16.30 Uhr

Entspannung – Atmung – Massage – Schwangerschaftsgymnastik. Informationen über Schwangerschaft und Geburt, Rolle des Geburtsbegleiters, Besuch von Gebärdabteilung und Säuglingszimmer, Video.

*Referentin:* Claudia Huber-Signorelli, Geburtsvorbereiterin Birth Care® BGB

*Anmeldung:* Tel. 071 925 37 72 oder 076 480 61 34,

[claudia.huber@signorelli.ch](mailto:claudia.huber@signorelli.ch)

*Kosten:* CHF 320.00 pro Paar

### **Trotzen/Grenzen setzen (Vortrag)**

Freitag, 23. November, 19.30 bis 21.30 Uhr

- Wie kann ich auch in schwierigen Situationen meine Liebe schenken?
- Mein Kind reagiert weder auf Bitten noch auf Befehle – Was tun?
- Fallbeispiele

*Referentin:* Jtigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin HFD

*Anmeldung:* Tel. 052 366 44 50 oder 079 328 26 45,

itigna.broennimann@gmx.ch

*Kosten:* CHF 40.00 pro Person

### **Kurs für werdende Eltern**

Samstag, 24. November, 09.00 bis 11.30 und 13.00 bis 15.30 Uhr

Pflege (mit Live-Baby)/Säuglingsausstattung/Stillen/Unfallverhütung/

Ernährung/Krankheiten/Babymassage (mit Live-Baby)/Schlafen,

Schreien/Bedürfnisse.

*Referentinnen:* Martina Sidler (1. Teil), Jtigna Brönnimann (2. Teil)

*Anmeldung:* Jtigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin, Tel. 052 366

44 50 oder 079 328 26 45, itigna.broennimann@gmx.ch

*Kosten:* CHF 200.00 pro Paar/CHF 150.00 Einzelperson

Je nach Teilnehmerzahl wird der Kurs nur am Nachmittag durchgeführt.

*Kosten 1/2 Tag:* CHF 100.00 pro Paar/CHF 70.00 Einzelperson. Die genauen Kurszeiten werden 2 Tage vor dem Kurs mitgeteilt.

### **Natürliche Kinderapotheke**

Freitag, 30. November, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Kinderheilkunde bietet verschiedene Möglichkeiten, um auf die täglichen Wehwehchen und Krankheiten mit natürlichen Mitteln zu reagieren. Sie erlernen, was alles in eine natürliche Kinderapotheke gehört und wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihrem Kind helfen und es unterstützen können.

In jedem Kursteil (Kurs I: Säuglinge, Kurs II: Kleinkinder/Kinder, Kurs III: Teenager) erhalten Sie Einblick in die verschiedenen naturheilkundlichen Mittel wie z.B. Homöopathie und Bachblüten.

Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Telefon, welcher Kursteil durchgeführt wird (jeden letzten Freitag im Monat von Februar bis November).

*Referentin:* Sandra Berger, Heilpraktikerin spezialisiert auf Kinderheilkunde

*Anmeldung:* Tel. 052 337 23 24, [kontakt@praxis-berger.ch](mailto:kontakt@praxis-berger.ch)

*Kosten:* CHF 50.00 inkl. Unterlagen

### **Dezember**

#### **Stillvorbereitung – lebendig! (Frauenkurs)**

Samstag, 1. Dezember, 09.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

Jede werdende Mutter kann selbstbewusst den Stillbeginn gemeinsam mit ihrem Baby gestalten. Im lebendigen Miteinander werden Grundlagen zum Stillen erarbeitet und Ammenmärchen geklärt.

Für Schwangere ohne und mit Still Erfahrung, ab 32. Schwangerschaftswoche.

*Referentin:* Tanja Bänsch, Stillberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

*Anmeldung:* Tel. 071 245 07 67, [tanja.baensch@bluewin.ch](mailto:tanja.baensch@bluewin.ch)

*Kosten:* CHF 150.00

**Storchenkafi für junge Mütter/Väter (*Kinder bis 1-jährig*)**

Donnerstag, 6. Dezember, 15.00 bis 16.30 Uhr

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung.

*Zuständig aus der Frauenklinik Frauenfeld:* Hebammen und Pflegefachfrauen der Wochenbettabteilung

*Anmeldung:* Nicht nötig

*Kosten:* Gratis



# Bärenstarke Partner!

Mit dem sympathischen Carlo-Bär haben Kinder bei der TKB jede Menge Spass beim Sparen. Wir freuen uns auf kleine «Millionäre». Mehr Infos unter **[www.tkb.ch/carlo](http://www.tkb.ch/carlo)**



**Thurgauer  
Kantonalbank**

Gemeinsam wachsen.