

# BINDUNG DURCH BERÜHRUNG

## Ein Kurs für Mütter und Väter mit ihren Babys im Alter von 1-4 Monaten

Bindung durch Berührung ist ein Weg durch achtsame Körperberührung die Verbindung zum Kind zu stärken und zu nähren. Wir nehmen uns an 4 Kurstreffen Zeit, die verschiedenen Signale und Körperbotschaften der Babys wahrzunehmen und anzusprechen. Durch die achtsame Präsenz kann eine innige Verbindung wachsen. Gemeinsam erforschen wir die eigene Selbstanbindung, welche eine kostbare Voraussetzung für die Bindung zum Kind ist. Gezielte Atem- und Körperübungen können helfen, gleichzeitig in einer guten Verbindung mit sich selbst und mit dem Baby zu sein. Übungen, die im manchmal herausfordernden Alltag hilfreich sein können. Durch die kleine Gruppengrösse von max. 4 Mutter/Vater-Kind-Paaren besteht die Möglichkeit, im Kursverlauf gezielt auf Fragen zu den jeweiligen Entwicklungsthemen der Kinder einzugehen. Die Babys dürfen im Kurs ihren Bedürfnissen folgen – schlafen, weinen, trinken...

**Kursleitung:** Rahel Küffer (Hebamme, Bewegungspädagogin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, Mutter)  
Gina Baldsiefen (Pflegefachfrau für Mutter & Kind, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, Stillberaterin)

**Kursort:** Praxis Stillpunkt, Gryphenhübeliweg 40, 3006 Bern  
in der Nähe des Thunplatzes (Wegbeschreibung siehe [www.stillpunkt.ch](http://www.stillpunkt.ch))

**Kursdaten 2019:** Jeweils Donnerstag: 29.08., 05.09., 12.09., 19.09. von 9:30 – 11:00 Uhr  
Jeweils Freitag: 18.10., 25.10., 08.11., 15.11. von 9:30 – 11:00 Uhr

**Kurskosten:** 200.- für 4 Termine

**Kursanmeldung & weitere Informationen:** Gina Baldsiefen 076 710 80 75, [gina.baldsiefen@stillpunkt.ch](mailto:gina.baldsiefen@stillpunkt.ch)  
Rahel Küffer 078 789 55 91, [rahel.kueffer@mail.ch](mailto:rahel.kueffer@mail.ch)

Wir freuen uns, Ihnen und Ihren Kindern zu begegnen.



# BINDUNG DURCH BERÜHRUNG