

Systemisch-ganzheitliche Babymassage

Mit der Geburt eines Babys muss die junge Familie langsam in einen ganz neuen Tagesrhythmus hineinflinden.

Abläufe können sich immer wieder ändern, Dreimonatskoliken und Wachstumsschübe beim Baby, ein erhöhtes Stressempfinden oder Unsicherheiten bei den Eltern können Tage und Nächte spürbar durcheinander bringen.



Eine regelmäßig und sicher durchgeführte Babymassage stärkt die Bindung zwischen Eltern und Baby und ist demnach nicht nur für Mutter und Kind wichtig. Auch wenn die Papas eher seltener in den Babymassage-Kursen anzutreffen sind, ist gerade für sie die Babymassage eine tolle Möglichkeit, dem Baby näher zu kommen, sich im Umgang mit dem Kleinen sicherer zu fühlen und die gemeinsame Zeit entspannt und spielerisch zu nutzen. Ein sicheres Bindungsverhalten führt zu höherer Resilienz, d.h. zu einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastung, Stress und Krisenzeiten, die uns im Verlauf unseres Lebens begegnen.

Auch Geschwisterkinder sollten möglichst oft – passiv und aktiv – in die Massagezeit eingebunden werden. Der enge Körperkontakt und die Achtung und Wertschätzung der unterschiedlichen Bedürfnisse fördert bereits frühzeitig eine gute Geschwisterbeziehung.



Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend und bringt das Baby in einen parasympathischen Zustand. Massagen, evtl. auch mit ätherischen Ölzusätzen oder Balsamen, können auch bei typischen Beschwerden in den ersten Lebensmonaten und -jahren unterstützend wirken.

So z.B. bei Erkältungskrankheiten und Husten, Magen-Darm-Infekten oder -Beschwerden und Blähungskoliken, Zahnungsbeschwerden, Anpassungsproblemen, Unruhezuständen, Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten.

Du kannst mit der Babymassage sofort beginnen, je eher umso besser ist es für dein Baby.

Du brauchst:

- ein großes Handtuch
- gemütliche Kleidung für Dich
- etwas zu Trinken
- 75 Minuten Zeit



Von mir bekommst Du:

- 6x 75 Minuten systemisch-ganzheitliche Babymassage (aufbauend)
- Massageöl
- leise entspannte Musik
- Lieder und Fingerspiele
- Massagegriffe bei z.B. Bauchweh, oder Zahnungsbeschwerden
- Handout
- gute Gespräche, Austausch in der Gruppe

Integration-Gesundheit-Lebensfreude e.V.

Ansprechpartner: Maria Kerstein

Unsere Standorte:

Jüterbog: Grünstraße 1

Luckenwalde:

An der Krähenheide 3

Tel.: 03372/444 58 20

info@iglev.de

www.iglev.de

