

Gemeindemitteilungsblatt KW 10

26. Februar 2026

Haus der Familie, 72622 Nürtingen

Mühlstraße 11

Büro- und Telefonzeiten:

Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und Freitag 9.00 – 11.00 Uhr

Telefon 07022/39993

www.hdf-nuertingen.de; info@hdf-nuertingen.de

Babymassage nach Leboyer **für Babys ab der 6. Lebenswoche**

In diesem Kurs erlernen Sie die Babymassage nach Leboyer. Weitere Inhalte: wichtige entwicklungspsychologische Schritte im Säuglingsalter, Kinderpflege, Säuglingsernährung, Zahnentwicklung und Zahnpflege. Wiegenlieder und Fingerspiele runden die Kursstunden ab.

Ab Freitag, 06. März; 15.00 – 16.30 Uhr; 4 Termine; 40 €

Makramee Grundlagenkurs für Einsteiger

Du lernst die grundlegenden Makramee-Knoten, die unterschiedlichen Garnarten und ihre Anwendung kennen. Außerdem zeigen wir dir, wie die Garnlänge berechnet wird, damit du deine eigenen Makramee-Projekte realisieren kannst. Wir knüpfen auch gemeinsam ein kleines Projekt und geben dir ein kleines Do-it-yourself-Paket für die ersten kreativen Makramee-Momente zuhause mit.

Freitag, 06. März; 17.00 – 20.00 Uhr; 49 €

Seifen selber herstellen

Wunderbar duftende vegane Seifen ohne Palmfett selber in der Küche herstellen, das ist das Ziel dieses Kurses. Unter fachkundiger Anleitung werden drei bis vier Seifenstücke im Kaltrührverfahren hergestellt. Eine gute und umweltfreundliche Alternative zu Duschgel oder Flüssigseife. Beduftet werden die Seifen mit ätherischen Ölen.

Freitag, 06. März; 17.00 – 18.30 Uhr; 12 €

Mandalasteine gestalten

Dot Painting für Anfänger:innen

Mit leuchtenden Acrylfarben gestalten wir Natursteine mit Mandalamustern. Mandalas sind um einen Mittelpunkt zentrierte Kreismuster, die uns in Kontakt mit unserem Inneren bringen und zu innerer Ruhe führen. Wir malen in der "Dot Painting Technik", der Punktmalerei der australischen Ureinwohner, die durch ihre uralte Tradition eine besondere Magie hat. Wir erleben dabei die meditative Wirkung dieser Technik und wie Punkt für Punkt durch unser kreatives Tun gemeinsam mit dem Stein etwas Neues entsteht. Abgerundet wird das gemeinsame Gestalten mit einer Achtsamkeitsübung und Texten über Steine. Gerne können Sie selbst ein bis zwei Steine mitbringen, die Ihnen etwas bedeuten und die Sie gestalten möchten.

Freitag, 06. März; 18.00 – 21.30 Uhr; 19 €

Ort: Nürtingen, Lebenspfad, Königsbergerstraße 16

Mini-Schutzbeutel aus Filz - inspiriert von den "Medicine Bags" der indigenen Kulturen

Nordamerikas

für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Workshop gestalten die Kinder kleine Schutzbeutel aus feiner Merinowolle mit der Technik des Nassfilzens mit Wasser, Seife und viel Kreativität. Inspiriert von der traditionellen Medicine Bags der nordamerikanischen Ureinwohner werden die Filztäschchen zu einem ganz persönlichen Kraftsymbol. Die Kindern können ihre Beutel mit kleinen Naturschätzen (z.B. einem Stein oder einem Wunschzettel) füllen und nach Belieben verzieren. So entsteht ein einzigartiger, individueller Schutzbeutel voller Bedeutung und Herz. Der Workshop fördert Kreativität, Achtsamkeit und den liebevollen Umgang mit symbolischen Gegenständen.

Samstag, 07. März; 09.00 – 13.00 Uhr; 30 €

Baby 1x1- entspannter Start ins Elternsein

Bald wird Ihr Baby geboren - doch momentan sind noch ungeklärte Fragen offen und Unsicherheit in Bezug auf die erste Zeit nach der Geburt. In einem Input erfahren Sie, welche Bedürfnisse Ihr Baby in der Anfangsphase hat und welche entwicklungspsychologischen Grundlagen dahinterstehen. Wir schauen auf verschiedene Möglichkeiten ein Baby zu wickeln, zu tragen und zu heben. Wie gestalte ich eine sichere Schlafumgebung? Wie bereite ich mich aufs Stillen vor oder wie kann ich eine Flasche zubereiten und anbieten? Wir erfahren alles über frühe Hungerzeichen und Anzeichen von Müdigkeit und Überforderung. Unterschiedliche Methoden, um Babys zu beruhigen, sorgen für mehr Sicherheit im Elternsein.

Nach dem Input bleibt noch ausreichend Zeit, um auf alle Fragen und Bedenken einzugehen.

Montag, 09. März; 18.30 – 21.30 Uhr; 36 €

Yoga für Schwangere am Abend ab der 13. Schwangerschaftswoche

Mit Hilfe von Yogaübungen (Asanas) soll die werdende Mutter in dieser schönen, aber auch durch körperliche und seelische Mehrbelastung geprägten Zeit gestärkt und unterstützt werden. Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen sollen dazu beitragen, während der Schwangerschaft zur inneren Ruhe, Konzentration und Entspannung zu gelangen.

Ab Montag, 09. März; 19.00 – 20.15 Uhr; 7 Termine; 61 €

Was hat Dein Bodyguard mit "Aufschieberitis" zu tun für Kinder von 9 Jahren bis 12 Jahren

Oftmals kommt man in Situationen, in denen man einfach nicht weiterkommt. Ganz gleich ob es Hausaufgaben sind, das Einhalten der Handyzeiten oder auch ungeliebte Aufgaben in der Familie, wie zum Beispiel das eigene Zimmer aufräumen. Du kennst das bestimmt: Irgendwas bremst einen immer wieder mal aus. Du hast keine Motivation es anzugehen. Dir fallen hundert andere, wichtige Dinge ein, die du stattdessen machst. Ich habe die Lösung für dich: mit einer einfachen, wunderbaren "InnerBalance" Coaching Übung. Natürlich gibt es auch einen kreativen Teil: Wir basteln "Drandenkerle" passend zum Thema.

Mittwoch, 11. März; 15.00 – 17.00 Uhr; 20 €

Ort: Dettingen unter Teck, Marie-Luise Lebsanft, Mittlere Straße 16

Darmgesund von Anfang an - Ernährung in der Schwangerschaft, Still- und Beikostzeit

Gesundheit beginnt im Bauch - und zwar schon im Mutterleib. Was wir in der Schwangerschaft, Still- und Beikostzeit essen, beeinflusst nicht nur das elterliche Wohlbefinden (beide Elternteile haben Einfluss auf das Essverhalten der Kinder), sondern auch die Entwicklung der heranwachsenden Menschen. Das kindliche Mikrobiom wird in dieser Zeit entscheidend geprägt und legt das Fundament für ein starkes Immunsystem, eine gute Verdauung und lebenslange Vitalität. An diesem Abend zeige ich euch auf, wie Eltern mit einfachen, alltagstauglichen Ernährungsimpulsen den Grundstein für die Gesundheit ihrer Kinder legen können - liebevoll, bewusst und von Anfang an.

Donnerstag, 12. März; 19.00 – 20.00 Uhr; 5 €

Ort: online

**Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im Haus der Familie Nürtingen,
Mühlstraße 11 statt. (Parkplätze beim Schlachthof-Areal)**

Unser Büro ist von Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr und am
Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr geöffnet.

Eine Anmeldung zu allen Kursen, insbesondere aber zu Vorträgen ist unbedingt erforderlich!

Gerne auch online unter www.hdf-nuertingen.de, per Mail an info@hdf-nuertingen.de
oder telefonisch unter 07022/39993.

Infos zu Zusatzkursen und zu freien Plätzen gibt es auch auf Facebook und Instagram.