



## Was du bei mir findest

- Kurse & Onlinekurse
- Beratung
- Workshops

Hier findest du Angebote rund ums Thema „**Eltern werden & Eltern sein**“ in den Bereichen Schwangerschaft, Geburt und das spannende erste Lebensjahr mit deinem Baby. Ich begleite dich bei deinen ersten Schritten in deine Elternschaft und gestalte Räume für Austausch, Inspiration und Information. Dazu biete ich Kurse, Beratungsmöglichkeiten und Workshops an.

Wo? Meine Angebote finden in der Uckermark, im Raum **Schwedt** und **Angermünde** sowie **online** statt.

*Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.*

– Gertrud von Le Fort –

## Kontakt

Du möchtest dich zu einem Kurs, Workshop oder einem kostenfreien Erstgespräch anmelden? Du hast noch Fragen zu einem Angebot? Schreibe mir gern direkt per Mail oder über meine Webseite.

Aktuelle Infos über alle Angebote und den Start neuer Kurse findest du auf [www.deine-ersten-schritte.de](http://www.deine-ersten-schritte.de).

*Wage deine ersten Schritte*

Deine   
ersten Schritte  
Familienbegleitung

Deine ersten Schritte – Familienbegleitung  
Kurse, Beratung & Workshops  
Lisa-Marie Prechel

Telefon: +49 176 782 847 10  
E-Mail: [info@deine-ersten-schritte.de](mailto:info@deine-ersten-schritte.de)  
Web: [www.deine-ersten-schritte.de](http://www.deine-ersten-schritte.de)

**Kursort für Angermünde  
ODER YOGA**  
Berliner Str. 8  
Hinterhof links  
16278 Angermünde

**Kursort für Schwedt  
MehrGenerationenHaus**  
Bahnhofstraße 11b  
16303 Schwedt



@deine\_ersten\_schritte



deine.ersten.schritte

Deine   
ersten Schritte  
Familienbegleitung

Eltern werden & Eltern sein  
Kurse · Beratung · Workshops

**NEUES ANGEBOT**  
- Schwedt  
- Angermünde  
- online

© Deine ersten Schritte - 2021 | Bilder: pexels.com, unsplash.com | Gestaltung: wirk-raum.de | Auflage 1 - 2021



# Über mich



Lisa-Marie Prechel  
Kindheits- u. Heilpädagogin  
GfG-Familienbegleiterin i.A.



## Das bin ich

Ich bin Lisa-Marie Prechel und habe zwei Töchter im Alter von 2 und 10 Jahren. Die Schwangerschaft und die Geburt, die erste Zeit mit unserer zweiten Tochter und das Neu-Finden als Familie hat mich herausgefordert und stark geprägt.

Deshalb liegt mir das Themenfeld „Eltern werden & Eltern sein“ so am Herzen. Ich begleite dich in der spannenden Zeit von deiner Schwangerschaft und der bevorstehenden Geburt bis hin zu den Herausforderungen, die das erste Lebensjahr mit deinem Baby für dich bereit halten.

## Ausbildung & Schwerpunkte meiner Arbeit

Als ausgebildete Kindheits- sowie Heilpädagogin und GfG-Familienbegleiterin i.A. schaffe ich geborgene Räume für Austausch, Inspiration und deine Fragen – ob in der Gruppe oder 1:1. Meine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Geburtsvorbereitung und Rückbildung, Familienbildung, das erstes Lebensjahr mit Baby und der kindlichen Entwicklung. Die Zusammenarbeit findet innerhalb meiner Kurse und Workshops sowie in Einzelsettings in der Beratung und Begleitung statt.

Ich freue mich auf dich!

*Lisa-Marie*

# Meine Angebote

## Kurse

### Dein Baby & Du Babymassage ab 6 Wochen

Babymassage eignet sich wunderbar, um die Bindung zwischen dir und deinem Baby zu stärken, das Immunsystem zu stimulieren, bei (Ein-)Schlafproblemen zu helfen, Bauchschmerzen zu lindern, die Durchblutung zu fördern sowie Verspannungen zu lösen, aber auch das Ankommen nach einer schwierigen Geburt zu erleichtern.



### Eltern-Kind-Kurs für Dich & Dein Baby im 1. Lebensjahr

Dieser Kurs wird nach dem FABEL®-Konzept (Familienzentriertes-Baby-Eltern-Konzept) gestaltet. Das aufregende erste Lebensjahr deines Babys wird in wöchentlichen Kurs-Treffen begleitet. In einem geschützten Rahmen erhalten die Babys alters- und entwicklungsbezogene Angebote zum Spielen und Erkunden. Die Mamas und Papas haben in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Tee Zeit für Austausch und Beobachtungen und erhalten Informationen, Anregungen für den Alltag, Spielideen für zu Hause sowie wertvolle Entspannungseinseln.

Ab 2022 auch Geburtsvorbereitungs-  
& Rückbildungskurse

## Individuelle Beratung

In meinem Beratungsangebot begleite ich dich 1:1 zu Themen, die du rund um deine Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit deinem Baby mitbringst. Ich stehe dir mit meinen Erfahrungen und Knowhow zur Seite. Gemeinsam schauen wir uns deine Situation an. Wir erarbeiten Strategien, um Probleme zu lösen und Veränderungen anzuregen.

Vereinbare ein kostenfreies  
Erstgespräch

## Workshops

Ein Workshop findet einmalig über einige Stunden oder an zwei Tagen, meist an einem Wochenende statt. Du bekommst viel Input, hast Raum für Austausch und deine Fragen, kannst Kontakte knüpfen und erhältst Anregungen für zu Hause. Die Themen betreffen gezielt einen bestimmten Bereich rund ums Thema Schwangerschaft, Geburt oder das neue Leben mit deinem Baby im ersten Lebensjahr.



Freue dich auf abwechslungsreiche Themen:

- Geburtsvorbereitung beim zweiten, dritten ... Kind
- Stillvorbereitung
- achtsame Babypflege
- Beikost – wie, wann, was
- Spiel- und Bewegungsentwicklung im 1. Lebensjahr

Aktuelle Termine  
unter:  
[www.deine-ersten-schritte.de](http://www.deine-ersten-schritte.de)