

Die ideale Entwicklung von Anfang an

«Im First-Step Workshop habe ich gelernt, wie ich das Weinen meiner drei Wochen alten Tochter Lana deuten kann. Mit einem kleinen Kind betritt man immer Neuland und ist dabei oft unsicher. Lana hat am Anfang sehr viel geweint, dank dem Workshop konnte ich mit dieser Situation besser umgehen und sie weint heute auch deutlich weniger. Die First-Step-Workshops sind eine wunderbare Unterstützung, um die Zeichen der kleinen Geschöpfe richtig zu deuten sowie den Umgang mit ihnen zu lernen und zu vereinfachen. Dadurch kann ich Lanas Entwicklung besser unterstützen und fördern.»
Anita aus Thalwil



«Wir begannen mit First-Step, als Lukas zwei Monate alt war. Er weigerte sich strikt, auf dem Bauch zu liegen und schrie häufig. Jetzt, nach acht Workshops, können wir aufatmen: Lukas hat deutliche Fortschritte in seinem Bewegungsradius gemacht und ist dadurch viel zufriedener. Im Nu lernte er, sich auf dem Bauch liegend wohlfühlen, sich selbstständig zu drehen und zu kriechen. Jetzt ist er ein fröhliches Baby.»
Marketa aus Zürich



«Alle sagten, ich sollte mir keine Sorgen machen – Maya würde schon noch lernen, auf dem Bauch zu liegen, ihren Kopf zu heben und sich umzudrehen. Nur Geduld. Aber sieben Monate später konnte sie sich immer noch nicht selbstständig drehen. Bei einem First-Step-Workshop lernte ich, wie ich Maya auf die Seite legen und in meine Arme schmiegen konnte. Das ermutigte sie endlich, eine Drehung zu vollenden. Schade, dass ich nicht schon früher von diesem Workshop erfahren habe. Maya wäre heute sicher schon weiter in ihrer Entwicklung. Wir sind dankbar für diesen Workshop.»
Bettina aus Horgen



Photos by Heike Joas



First-Step®

Für die Entwicklung Ihres Babys

Workshops für die Baby-Entwicklung

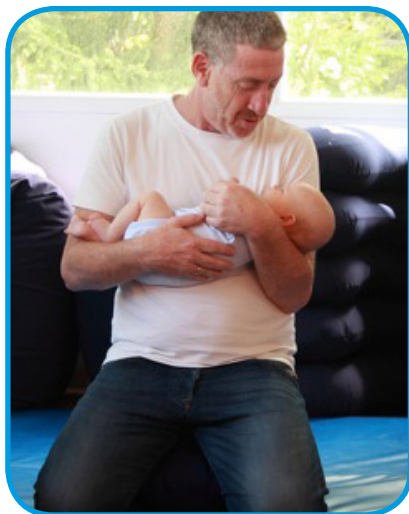


Die ersten Lebens-Monate eines Baby sind entscheidend für seine Entwicklung.

Ab dem ersten Moment auf der Welt bis zum Alter von etwa drei Monaten findet eine Entwicklung statt, die für das ganze Leben des Babys prägend ist. Babys brauchen die wohlige Geborgenheit des Mutterleibs auch nach der Geburt, ihre Sinne und ihre Beweglichkeit sind noch nicht ausgereift. Im Gegensatz zu Herdentieren, die sofort aufstehen und mit der Mutter mitgehen, sind Menschenkinder bei der Geburt noch nicht so weit. Deshalb profitieren Babys sehr davon, wenn ihre Sensorik und ihre Motorik gezielt animiert werden. Diese frühe Förderung hat auch einen wesentlichen Einfluss auf die Hirnreifung.

Was beinhalten First Step-Workshops?

Die First-Step-Workshops werden in kleinen Gruppen von Babys mit ihren Eltern (oder Müttern oder Vätern) abgehalten. Der Fokus liegt auf motorischen Übungen, sensorischen Erfahrungen und Vermittlung von Emotionen. Dazwischen wird in kurzen Theorie-Blöcken über die Fortschritte und Bedürfnisse der Babys informiert. Themen wie unter anderem richtiges Tragetuch-Tragen, Schlafrythmus, Kommunikation und kognitive Entwicklung des Babys, Weinen, Umgang mit einem Schrei-Baby und weiteres. Die Treffen finden wöchentlich statt und dauern eine Stunde. Private Lektionen können jederzeit vereinbart werden.



Wer steckt hinter der First-Step Methode?

First-Step wurde von Shai Silberbusch erarbeitet, einer anerkannte Autorität im Bereich Neugeborenen- und Kinderentwicklung. Er entwickelte First Step für Babys und Kinder bis 6 Jahre aus der Feldenkrais-Methode. Seine Kenntnisse als Instruktor von Feldenkrais, sein Wissen über die neurologische und motorische Entwicklung des Menschen und vor allem seine Erkenntnisse als Vater von drei Kindern flossen in seine Methode ein. Sein Credo, das in jedem Kind ein enormes Potenzial steckt, lebt und setzt er um mit seiner First-Step-Methode. Werden auch Sie Teil der First-Step-Bewegung.



Was geschieht in den Workshops?

In den Workshops lernen Eltern unter fachkundiger Anleitung, wie sie ihr Baby in der Entwicklung optimal unterstützen können. Durch spezielle Bewegungen und Berührungen aber auch mit grossen Bällen, Kissen, Hängematten, Klanginstrumenten und Spielzeugen werden die Babys durch ihre Eltern bewegt, geistig wie körperlich. Die Übungen bereiten sowohl den Betreuungspersonen wie auch den Babys viel Freude.

Bei Kindern mit einer verzögerten Entwicklung oder bei Frühgeburten führen die Workshops sehr schnell zu grossen Fortschritten, da die Methode alle Bereiche der Entwicklung berücksichtigt und fördert. Durch individuelle Lektionen können Entwicklungshemmnisse gezielt positiv beeinflusst werden.

Einige Studien zeigen, dass Kinder, die von ihren Eltern in den ersten Lebensmonaten viel Zeit, geeignete Beschäftigung und Hingabe bekommen haben, später kognitive Vorteile haben und über eine besser entwickelte Sensorik und Motorik verfügen.

Workshop 0-3 Monate

- Umgang mit Weinen
- Schlafrythmus
- Bauchlage
- Seitenlage
- Berührungen
- Tragetuch

Workshop 4-8 Monate

- Augen-Hand-Koordination
- Dreh- und Rollübungen
- Kriechen
- Gleichgewichtssystem
- Kommunikation

Workshop 6-10 Monate

- Drehen um die eigene Achse
- Vom Kriechen zum Krabbeln
- Selbstständig sitzen lernen
- Kommunikationsförderung



First Step in der Schweiz

Francesca Seegy, Pharmazeutin und selbst Mutter von zwei Jungen, hat 2009 die First-Step Methode für sich entdeckt und bei ihren eigenen Kindern erfolgreich angewandt. Ihre Erfahrungen waren so nachdrücklich, dass sie eine professionelle Ausbildung zum First-Step Instructor absolviert hat. Jetzt bietet Francesca Workshops in deutscher, englischer oder italienischer Sprache in Kilchberg (ZH) an.

Francesca Seegy | +41 (0)79 240 3029
Himmelblaues | Alte Landstr. 4 | 8802 Kilchberg
info@himmelblaues.ch | himmelblaues.ch
francesca@firststepmethod.com
firststepmethod.com