

## Pro Luna und Geburtshaus Luna

Wir haben ein Haus bei Bern gefunden! Alle Informationen zum Projekt Bauernhaus Ostermundigen findet ihr unter: [www.geburtshausluna.ch](http://www.geburtshausluna.ch)

**Nun benötigen wir kleinste, kleine, mittelgrosse, grössere und grosse Spenden um kleinste kleine, mittelgrosse, grössere und grosse Einrichtungsgegenstände kaufen zu können.**

Ausserdem sind wir auf der Suche nach privaten DarlehensgeberInnen für den Um- und Ausbau des Hauses. Über Bedingungen zu Darlehensverträgen informieren wir auf Anfrage gerne persönlich mit Projektbeschreibung und genauen Angaben zu Budget und Finanzierungsplan.

Spenden für Kleininvestitionen können auf das Konto:

**BEKB Bern, IBAN: CH50 0079 0016 9312 2081 4 mit dem Vermerk „Spende Luna Ostermundigen“** Überwiesen werden.

Wir freuen uns über jegliche Art von Interesse und Unterstützung, herzlichen Dank!

### Weltstillwoche 2015

## «Stillen und Arbeit – machen wir es möglich!»

**12. bis 19. September 2015**

Während dieser Woche gewähren wir auf allen Milchpumpen 25% Rabatt.  
Wir Hebammen stehen ihnen für Fragen rund ums Stillen zur Verfügung.  
Weitere Infos unter:

[www.geburtshausluna.ch](http://www.geburtshausluna.ch)  
oder  
[www.stiftungstillen.ch](http://www.stiftungstillen.ch)

### Coffee Mamas

## Stillcafé im Geburtshaus Luna

Immer am 3. Mittwoch des Monats von 14.00 – 16.00 Uhr im Kursraum des Geburtshaus Luna: Treffpunkt für Mütter, Väter und Kinder unter der Leitung einer Hebamme. Im Preis von CHF 5.- sind ein kurzer Vortrag zum Thema und ein kleiner Imbiss inbegriffen.

### Die Daten und Vortragsthemen für das 2. Halbjahr 2015:

Datum:	Thema:
Juli:	Stillcafé macht Sommerpause
19. August:	«Es duftet fein im Wochenbett», ätherische (himmlische) Oele für Mutter und Kind
16. September:	Emotionale Erste Hilfe & Bindungsförderung
21. Oktober:	«Bei uns zuhause», Jean Lidloff und ihr Continuum Netzwerk
18. November:	«Das Geheimnis der ersten 9 Monate», spannendes aus der Gehirnforschung von G.Hüter
16. Dezember:	«Still (e) Nacht, heilige Nacht», Weihnachtsstillcafé mit Kakao & Guetzli

Ihr seid alle herzlich willkommen ohne Anmeldung!

Weitere Informationen bei: [sabine.stetter@geburtshausluna.ch](mailto:sabine.stetter@geburtshausluna.ch)

4 für 3!

Beim Besuch von vier Lektionen hintereinander bezahlen Sie nur drei! 

## Beckenboden-Refresher

- **Übungen repetieren und auffrischen**
- **Neue Übungen lernen**
- **Neustes Wissen über Beckenboden, Rücken und Bauch vermittelt erhalten**
- **Einzelne Themen vertiefen**
- **Austausch über Fortschritte, oder über neu aufgetauchte Probleme**

Daten 2. Halbjahr 2015: 17. September & 12. November / 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Kursraum, Geburtshaus Luna, Brüggstrasse 111, 2503 Biel  
Kosten: CHF 20.- pro Lektion

Alle Frauen die bereits einmal einen Rückbildungskurs und/oder einen Beckenbodenkurs besucht haben und sich vertieft mit ihrem Beckenboden auseinandersetzen möchten sind dazu eingeladen!

**Anmeldung per Telefon oder per Mail bis spätestens eine Woche vor Termin:**

[maja.hochuli@geburtshausluna.ch](mailto:maja.hochuli@geburtshausluna.ch) oder Tel. 032 365 33 35

# Geburtshaus Luna Biel

Maison de naissance Luna Bienne

# bulletin

N° 16 / 2015

## Pro Luna et Maison de naissance Luna

Nous avons trouvé une maison à Berne ! Vous trouverez toutes les informations concernant le projet de la maison paysanne Ostermundigen sur : [www.geburtshausluna.ch](http://www.geburtshausluna.ch)

**Nous dépendons donc de vos dons, quels qu'ils soient, afin de nous permettre d'acquiescer des objets d'ameublement, du plus petit au plus grand!**

Nous sommes en outre à la recherche de bailleurs/bailleuses de fonds privé(e)s. Nous vous informerons volontiers et personnellement, sur demande, des conditions des contrats de prêt, et vous communiquerons les détails du projet et les données précises relatives à notre budget et à notre plan de financement.

Si vous souhaitez effectuer un don, vous pouvez le faire sur le compte suivant:

**BCBE Berne, IBAN: CH 50 0079 0016 9312 2081 4, mention «Don en faveur de Luna Berne».**

**Nous sommes très heureux de votre intérêt et de votre soutien, et nous vous en remercions sincèrement!**

Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2015

## «Allaitement et travail – retroussons les manches!»

du 12 au 19 septembre 2015

Durant cette semaine, nous accordons un rabais de 25 % sur tous nos tire-laits. Nos sages-femmes se tiennent à votre disposition pour toute question sur l'allaitement et le travail. Plus d'informations sur:

[www.geburtshausluna.ch](http://www.geburtshausluna.ch)

ou

[www.stiftungstillen.ch](http://www.stiftungstillen.ch)

Coffee Mamas

## Cafés allaitement à la maison de naissance Luna

**Fixé au 3e mercredi de chaque mois de 14 h 00 à 16h 00 dans la salle de cours de la Maison de naissance Luna, le café allaitement est un lieu de rencontre pour les mères, les pères et les enfants. Le prix de CHF 5.- comprend un petit goûter et une copie papier de la conférence.**

Voici les dates et les thèmes des conférences du 2<sup>e</sup> semestre 2015:

Dates	Thèmes (seulement en allemand)
Juillet	Pause estivale du café allaitement
19 août	«Doux parfum pendant le post-partum», huiles essentielles (divines!) pour mère et enfant
16 septembre	Premiers secours émotionnels et renforcement des relations
21 octobre	«Chez nous», Jean Lidloff et son réseau Continuum
18 novembre	«Le secret des 9 premiers mois», recherches sur le cerveau passionnantes de G. Hüter
16 décembre	«Douce nuit, sainte (sein) nuit», café allaitement de Noël avec chocolat chaud et biscuits

Vous êtes les bienvenu(e)s sans inscription préalable!

Informations complémentaires: [sabine.stetter@geburtshausluna.ch](mailto:sabine.stetter@geburtshausluna.ch)

4 pour 3!

Pour quatre cours suivis d'affilée, vous n'en payez que trois!

## Plancher pelvien – rappels

- Répéter et remettre les exercices à niveau
- Apprendre de nouveaux exercices
- Obtenir les toutes dernières connaissances sur le périnée, le dos et le ventre
- Approfondir des thèmes spécifiques
- Discuter des progrès accomplis, mais aussi de nouveaux problèmes

2e semestre 2015: le 07 septembre et le 12 novembre / 19 h 30 – 21 h 00

Lieu: salle de cours, Maison de naissance Luna,  
route de Brügg 111, 2503 Bienne

Coûts: CHF 20.- par leçon

Toutes les femmes qui ont déjà suivi une fois un cours pour fortifier le dos et/ou un cours sur le périnée, et qui souhaitent approfondir leurs connaissances, sont cordialement invitées!

**Inscription par téléphone ou par e-mail au moins une semaine avant l'échéance:**

[maja.hochuli@geburtshausluna.ch](mailto:maja.hochuli@geburtshausluna.ch) ou par tél. au 032 365 33 35