



## Achtsam & natürlich wickeln mit Stoffwindeln & „Windelfrei“

**Windelfrei vermittelt dem Baby Sicherheit und stärkt die Bindung.** Ein Baby ist sich seinen Ausscheidungen vom ersten Lebenstag an bewusst und teilt uns dies mit. Windelfrei bedeutet, das Baby für seine Ausscheidungen über einem Töpfchen abzuhalten. Dies unterstützt das natürliche und biologisch so vorgesehene Bedürfnis des Babys, nicht in seinen Ausscheidungen zu liegen und abgehalten zu werden. Dies fördert das Wohlbefinden des Babys und kann Koliken vermindern. Es bedeutet aber keinesfalls, komplett auf Windeln zu verzichten. Vielmehr geht es um die achtsame Kommunikation zwischen Eltern und Kind und das Deuten der Babysignale.

**Stoffwindeln sind viel mehr als eine ökologische Alternative.** Sie fördern die Gesundheit des Kindes, weil es ein Nässefeedback erhält, was fürs Trockenwerden entscheidend ist. Sie sind atmungsaktiv und ohne Chemikalien. So werden Windelausschläge zur Seltenheit. Und die modernen Systeme von heute sind in der Handhabung viel einfacher als du denkst.

### Kursinhalt

- Achtsame Babykommunikation im Zusammenhang mit dem Wickeln und Abhalten
- Biologische Voraussetzungen für den Ausscheidungsprozess
- Windelfrei & Stoffwindeln und deren ökologischen und gesundheitlichen Vorteile
- Verschiedene Stoffwindelsysteme und ihre Vor- und Nachteile
- Achtsame Kommunikation und achtsames Handling auf dem Wickeltisch

### Für wen ist der Kurs?

Idealerweise besucht du den Kurs bereits in der Schwangerschaft. Denn Windelfrei lässt sich am einfachsten starten, wenn man in den ersten drei Monaten beginnt. Doch es ist natürlich auch später noch möglich.



### Wann

An einem Samstag Vormittag von 9 - 11 Uhr  
**9. Mai 2026 • 22. August 2026 • 17. Oktober 2026**  
Kosten: 100.- pro Person / 120.- pro Paar

---

**Sabina Minder • bindungsorientierte Baby- und Familienberaterin**  
Tel. 079 308 85 92 • [www.bindungsart.ch](http://www.bindungsart.ch) • [sabina@bindungsart.ch](mailto:sabina@bindungsart.ch)

---