



## **Frühjahr/ Sommer 26**

### **Kursangebote während der Schwangerschaft**

#### **Geburtsvorbereitung für Frauen mit zwei Partner/innenabenden • 7mal 120 min.**

Unsere Schwangerenkurse sind unser Herzstück in der Hebammenarbeit! Wir möchten Ihnen möglichst viel Sicherheit und Zuversicht mit auf den Weg zur Geburt Ihres Kindes mitgeben. Dabei lassen wir sehr viel Erfahrung in eine bunte Mischung aus für Sie wichtigen Informationen rund um Geburt, Wochenbett und Stillzeit einfließen. Ganz praktische Übungen zur Wehenverarbeitung, Entspannung und Atemwahrnehmung und der Austausch mit anderen Schwangeren machen diesen Kurs in sich rund und hilfreich.:

Da wir Hebammen die Geburtsbegleitung der Schwangeren durch ihre Partner/innen sehr wertschätzen, bilden zwei Partner/innenabende einen für uns ganz wichtigen Schwerpunkt in unseren Geburtsvorbereitungskursen. Es darf gerne auch eine andere Person Ihres Vertrauens mitgebracht werden.

Kursgebühr: Kassenleistung      Partnergebühr: 2 Termine: 90 €

Mit der Hebamme [Ruth Blessing](#)

Dienst 13. Jan bis	10. Feb 17:00-	19:00 Uhr
ag .	.26	
Dienst 14. Apr bis	23. Apr 17:00-	19:30 Uhr
ag ril	ril26	
Dienst 9. Juni bis	7. Juli 17:00-	19:00 Uhr
ag	6	

#### **"Ganz - schön - rund" - Geburtsvorbereitung für Frauen, die schon Kinder haben • 7 mal 120 min.**

Eine unserer Wohlfühl-Mischungen aus Bewegungsübungen, Atem- und Körperwahrnehmung, Entspannung und Massagen. Unser Körper weiß, wie Gebären geht. Zu diesem unserem Körperwissen

wollen wir in entspannter und sinnlicher Atmosphäre Zugang finden. Der Kurs beinhaltet Elemente aus dem Tai Chi, der Rückenschule und dem Yoga. Gespräche und Austausch zu allen Themen des Schwangerseins runden den Kurs ganzheitlich ab. Der Kurs wendet sich an sowohl Frauen, die ihr erstes Kind bekommen und zusätzlich zur Geburtsvorbereitung noch tieferes Vertrauen in ihren Körper gewinnen wollen, als auch an Frauen, die das 2., 3., 4..... Kind bekommen und nicht mehr so viel Theorie für den Kopf brauchen, sondern lieber den Körper genährt haben wollen.

Kursgebühr: Kassenleistung

Mit [Heike Teller](#) nbsp] • Hebamme

Mittwoch 18.März - 29.April26 17:00- 19:00Uhr

## Geburtsvorbereitung super kompakt!

Geburtsvorbereitung kurz und kompakt, aber eben nicht nur in einem Wochenendkurs! Wir möchten Ihnen möglichst viel Sicherheit und Zuversicht mit auf den Weg zur Geburt Ihres Kindes mitgeben. Dabei lassen wir sehr viel Erfahrung in eine bunte Mischung aus für Sie wichtigen Informationen rund um Geburt, Wochenbett und Stillzeit einfließen. Ganz praktische Übungen zur Wehenverarbeitung, Entspannung und Atemwahrnehmung und der Austausch mit anderen Schwangeren machen diesen Kurs in sich rund und hilfreich. Die Termine am Montag und Donnerstag wenden sich nur an Schwangere.

Da wir Hebammen die Geburtsbegleitung der Schwangeren überwiegend durch ihre Partner/innen sehr wertschätzen, bilden zwei Partner/innenabende einen wichtigen Schwerpunkt in unseren Geburtsvorbereitungskursen. Es darf gerne auch eine andere Person Ihres Vertrauens mitgebracht werden.

Die Kursgebühr für Schwangere ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Die Kursgebühr für Begleitperson: 90 Euro (2 Termine), die von manchen gesetzlichen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen werden.

Geburtsvorbereitung kompakt	14.4.	bis	23.4.26	17:00-	19:30:Uhr
Dienstag und Donnerstag					
+Termine mit Partner/innen am Freitag und Samstag	17.4.			17:00-	19:00Uhr
	18.4.			9:00-	11:00Uhr

## Einzelgeburtsvorbereitung ab der 25.Schwangerschaftswoche

Speziell abgestimmte Geburtsvorbereitung ( mit ärztlichem Attest ) für Schwangere, die aus medizinischen Gründen nicht an einem Gruppenkurs teilnehmen können. Des Weiteren richtet sich die Einzelgeburtsvorbereitung auch an Paare oder Schwangere, die aus persönlichen Gründen eine individuelle geburtsvorbereitende Betreuung wünschen. In diesem Fall übernehmen die Krankenkassen

die Kosten nicht.

Nehmen Sie [Kontakt](#) mit uns auf!