

Geburtsvorbereitungskurs (Kurs 1)

Schwangerschaft - Wochenbett - Kindheit

7x jeweils Dienstags von 18:00 - 19:30 Uhr

Pegnitz Zentral Dekanatsebene, Schloßstr. 9, 91257 Pegnitz

Folgende Kursinhalte helfen den Teilnehmenden, sich mit ihrer Schwangerschaft, dem Ereignis der Geburt und dem Leben mit dem Kind auseinanderzusetzen:

- Information über die Schwangerschaft, den Geburtsablauf, das Wochenbett, die Stillzeit, Säuglingspflege und das Leben mit dem Kind
- Informationen rund um Schwangerschaftsbeschwerden und Übungen aus folgenden Bereichen, die auf die Geburt vorbereiten: Beckenbodenübungen, Rückengymnastik, Becken- und Lockerungsübungen, Yoga, Atmung und Entspannung für den Alltag und zur Verarbeitung der Wehen(-schmerzen) unter der Geburt
- gemeinsames Einstimmen auf die Geburt in einer Partnerstunde mit Kennenlernen von Geburtspositionen und Massagen
- Kreißsaalbesichtigung mit Kennenlernen des Hebammenteams

Referentin:

Stefanie Köhler-Kolb

Kosten:

Abrechnung über die Krankenkasse

Anmeldung:

bei Stefanie Köhler-Kolb unter Tel. 0174 / 7 67 40 06

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24
95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de