

Kursdetails

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Eltern sind und sich auf die anstehende Geburt, das Wochenbett und die Zeit als Familie vorbereiten wollen.

Themen sind u.a.:

- jetzige Schwangerschaft und das Baby bewusst genießen und spüren
- verbringe exklusive Zeit mit deinem Baby abseits von Stress und Alltag
- neue Rolle als Eltern mehrerer Kinder und als Paar finden
- behutsam die Geschwister auf das Baby vorbereiten
- kompakte theoretische Wiederholung von Schwangerschaft und Geburt
- Atemübungen, Geburtspositionen und Entspannungsübungen ausprobieren
- Wochenbett und Stillzeit mit dem Neugeborenen und Geschwistern thematisieren
- viel Raum für Fragen und Austausch mit anderen Müttern und Eltern

Wo:

Kursraum im 3.OG des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

Wann:

- Paarkurs am Wochenende
- Frauenkurs an drei Freitagabenden plus einem Vormittag am Wochenende mit PartnerIn/Begleitung

Kurstermine:

Die aktuellen Kurstermine erfährst du über meine Homepage www.hebamme-verena.com

Für wen:

Dieser Kurs ist extra für schwangere Frauen, die bereits ein Kind geboren haben, der/ die PartnerIn ist herzlich willkommen auch teilzunehmen (es darf auch eine andere Begleitung zur Unterstützung mitgebracht werden)

Geburts- vorbereitungskurs für Mehrgebärende mit Hebamme Verena Weber

