

## Wir erwarten unser Kind - Geburtsvorbereitung

### Zeitraum

Sa., 19.10.2024  
ab 10:00 Uhr  
So., 20.10.2024  
bis 10:00 Uhr

### Zielgruppe

Paare, die das erste Kind erwarten

### Referent:innen

#### **Sonia Di Bella**

Yogalehrerin, Schwerpunkt Schwangerschaft, Körper- und Atemtherapie

#### **Barbara Goller**

Hebamme

### Kursbeitrag

150,00 € pro Paar

Das Wunder hat begonnen: Ihr werdet Eltern. An diesem Wochenende könnt ihr euch mit anderen Paaren auf die Geburt eures Kindes und die Zeit danach einstimmen. Ein interdisziplinäres Team aus Hebammen, Stillberaterinnen IBCLC, Fachberaterinnen für „Emotionelle Erste Hilfe“, Körpertherapeutinnen, Coaches und Pädagoginnen reflektieren mit euch über folgende Aspekte:

- Körperliche Vorgänge und Veränderungen während der Schwangerschaft
- Bewegungs- und Entspannungsübungen für die Zeit vor, während und nach der Geburt
- Partnerhilfe und Massage
- Körper- und Atemwahrnehmung
- Geburtsvorgang und die erste Zeit danach (stillen, schlafen, Partnerschaft)
- Die ersten Stunden und Tage mit dem Baby im Krankenhaus und zu Hause
- Eltern-Kind-Bindung
- Eltern werden, Paar bleiben

Je nach Referentinnenteam werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.