

## Wir erwarten unser Kind - Geburtsvorbereitung

### Zeitraum

Do., 23.04.2026  
ab 10:00 Uhr  
Fr., 24.04.2026  
bis 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Paare, die das erste Kind erwarten

### Referent:innen

**Julia Luna Cappelletto**

**Elfriede Ebner**

Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Fachberaterin für „Emotionelle Erste Hilfe“, Trageberaterin

**Martin Schweitzer**

Männercoach, Impact Investor, Finanzexperte

### 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.