

## Wir erwarten unser Kind - Geburtsvorbereitung

### Data / Ora

sab., 02.03.2024

dalle ore 10:00

dom., 03.03.2024

alle ore 17:00

### Destinatari

Paare, die das erste Kind erwarten

### Referente

#### **Julia-Luna Cappelletto**

Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, prä- und postnatale Trainerin

#### **Sonia Di Bella**

Yogalehrerin, Schwerpunkt Schwangerschaft, Körper- und Atemtherapie

### Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.