

SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

GEBURTSPREPARATION

Paarwochenende zur Vorbereitung auf die Geburt



Ängste und Unsicherheiten abbauen, die Geburt optimal vorbereiten und daraus ein positives Erlebnis machen – für Mutter und Vater. Das Paarwochenende zur Geburtsvorbereitung soll Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Kursinhalt

- Zeit für sich und das ungeborene Kind
- Entspannungs-, Atem- und Paarübungen
- Verstehen des Geburtsvorganges
- Umgang mit Schwangerschaftsbeschwerden
- Umgang mit Geburtsschmerzen
- Beratung und viele Tipps
- Besichtigung der Gebärabteilung

Termine: jeweils Freitag 18:15-21:45 und Samstag 9:00-16:30 Uhr

Bitte teilen Sie Ihren errechneten Geburtstermin Kursleiterin Heidi Keller per E-Mail mit (hebamme.keller@bluewin.ch). Sie werden dann bezüglich der idealsten Termine von ihr kontaktiert.

Kursort: Grabs, Mühlbachweg 14
Kurskosten: CHF 300 pro Paar
Kursleitung: Heidi Keller
Anmeldung: hebamme.keller@bluewin.ch