

# Geburtsvorbereitung für Paare

---

Du willst gestärkt, zuversichtlich und mit realistischen Vorstellungen in die Geburt gehen?

Dann ist der kommende Geburtsvorbereitungskurs für Paare genau das Richtige für dich und deinen Partner!

Wir werden lernen, was ihr tun könnt, um euch optimal auf die Geburt vorzubereiten und wie ihr die Zeit danach am besten meistern könnt.

Es wird genug Platz für eure Fragen und Anliegen geben, sowie für viele interessante Informationen rund um die Geburt und den Umgang mit dem Wehenschmerz.

Ein ebenso wichtiger Teil des Kurses werden kurze Entspannungs-, Körper- und Atemübungen sein damit ihr viele verschiedene Dinge habt, die euch unter der Geburt unterstützen können.

**Für wen?** Erstgebärende mit EGT Ende Oktober oder später

## Zeiten:

10.09.19	18:00-20:00	Schwangerschaft
18.09.19	18:00-20:00	Die letzten 4 Wochen
26.09.19	18:00-20:00	Geburt
02.10.19	18:00-20:00	Wochenbett

**Kosten:** 190€ pro Paar

**Teilnehmeranzahl:** 2-4 Paare

## Was ihr mitbringen sollt?

- Bequeme Kleidung
- Leintuch/Handtuch pro Person (zum drauf Sitzen)
- Einen dünnen Baumwollschal
- Notizblock sowie Stift zum Mitschreiben der wichtigsten Dinge
- Trinkflasche

## Meldet euch jetzt an!

Unter: [info@sandara-schimanek.at](mailto:info@sandara-schimanek.at)

## Ich freue mich auf euch!

*Sandara*

*Daten für den nächsten Kurs im Oktober und November:*

Wann?

11.10.19	18:00-20:00	Schwangerschaft
17.10.19	18:00-20:00	Die letzten 4 Wochen
24.10.19	18:00-20:00	Geburt
31.10.19	18:00-20:00	Wochenbett

*Diese werden sich wahrscheinlich noch ändern wegen dem Dienstplan... aber vorläufig gelten sie noch...*

Wann?

14.11.19	18:00-20:00	Schwangerschaft
21.11.19	18:00-20:00	Die letzten 4 Wochen
28.11.19	18:00-20:00	Geburt
05.12.19	18:00-20:00	Wochenbett