

GEBURTS- VORBEREITUNGSKURS

Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Dir und Deinem Partner sich mit der neuen Lebenssituation besser auseinander zu setzen und sich gemeinsam auf das Ereignis Geburt und die Zeit mit dem Baby vorzubereiten.

Kursinhalte:

- Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft
- Die letzte Zeit der Schwangerschaft
- Körperwahrnehmung, Atemübungen
- Die Geburt und Stillen
- Pflege rund um den Säugling
- Sichere Eltern-Kind-Bindung
- Wochenbett: Ankunft und Kennen-Lern-Zeit
- Bindungs- Workshop, Eltern werden-Partner bleiben - Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

Die Teilnahme ist **kostenlos!**

Termine:

- 05.03.2025 von 17:30 - 20:00 Uhr
- 12.03.2025 von 17:30 - 20:00 Uhr
- 19.03.2025 von 17:30 - 20:00 Uhr
- 02.04.2025 von 14:30 - 16:30 Uhr

Ort:

Elterncafé Hitzendorf
Hitzendorf 129
8151 Hitzendorf

Anmeldung und weitere Infos:

Lisa Pronegg: 0699/12221232
projekte@flexiblehilfen-gu.at



Weitere Informationen
zu Zeit und Örtlichkeit unter:

www.flexiblehilfen-gu.at

