

GEBURTS- VORBEREITUNGSKURS

Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Dir und Deinem Partner/ Deiner Partnerin 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:

- 04.03.2026 von 17:30 - 20:00 Uhr (Hebamme Sandra Göttinger)
- 11.03.2026 von 17:30 - 20:00 Uhr (Hebamme Sandra G., Väterworkshop mit Clemens Krottmayer)
- 18.03.2026 von 17:30 - 20:00 Uhr (Hebamme Sandra G.)
- 25.03.2025 von 17:30 - 19:30 Uhr (Bindungsworkshop mit Sabine Rühl-Krainer)

Ort:

Elterncafé Hitzendorf
 Hitzendorf 129
 8151 Hitzendorf

Anmeldung und weitere Infos:

Lisa Pronegg: 0699/12221217
projekte@flexiblehilfen-gu.at



Weitere Informationen
 zu Zeit und Örtlichkeit unter:

www.flexiblehilfen-gu.at

