KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Geburtsvorbereitungskurs

Kurs mit 5 Einheiten à 120 Min
Partnerabende am: 2 + 3 + 4 + 5 Abend

Di 26.01.2027, 18.30 Uhr - Di 23.02.2027, 20.30 Uhr

Gebären ist das Natürlichste der Welt, stellt an eine Frau jedoch auch höchste Anforderungen auf körperlicher und seelischer Ebene. Es ist sinnvoll, sich gründlich darauf vorzubereiten.
Als Frau tragen Sie von Natur aus die Fähigkeit zu gebären in sich. In der Geburtsvorbereitung lernen Sie, aus dieser Quelle zu schöpfen.

Unsere Angebote zur Geburtsvorbereitung umfassen folgende Elemente:
- Gespräche und Informationen über den Verlauf der Schwangerschaft
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Austausch mit anderen Schwangeren
- Arbeit mit dem Atem
- Möglichkeiten der Schmerzerleichterung
- Partnervorbereitung und Partnerhilfen
- Massagen
- Vorbereitung und Ablauf der Geburt
- Säuglingspflege
- Stillen und Flaschenernährung
- Nachsorge und Kurse nach der Geburt

Als Hebammen können wir aufgrund Ihrer Schilderungen normale von warnenden Symptomen unterscheiden und Sie rechtzeitig angemessen beraten. Anhand unseres anschaulichen Modells von Gebärmutter und Becken begreifen Sie, was Wehen bewirken, wie die Gebärmutter sich öffnet und wie sich das Kind durch den Geburtsweg bewegt und mithilft.
Körperarbeit umfasst Übungen zur Dehnung der Muskulatur, zur Förderung der Beckenbeweglichkeit, zur besseren Durchblutung, zur Wahrnehmung des Beckenbodens, Übungen zu Gebärstellungen und Entspannungstechniken. Sie nehmen Körperempfindungen und Bewegungsabläufe bewusst an sich selbst wahr und lernen, Spannungszustände der Muskulatur zu spüren und zu lösen.

Ort
Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 22, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
Hebammenpraxis Eggenfelden

Referent/in
Valerie Weidner, Katrin Pfaffinger, Antonia Schäffler, Katharina Durner, Maria Ellinger, Christine Urban, Pia Kurz, Sophia Freudlsperger, Sabrina Seidel

Kosten
übernimmt die Krankenkasse

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

25 Euro Partnergebühr pro Abend

Anmeldung
www.hebammenpraxis-eg.de (verbindlich)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-27 14:27:11

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de