



GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG

Die folgenden Kurse beziehen sich ganzheitlich auf die Bereiche: Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Das heißt, Inhalte und Themen sind so angelegt, dass sie Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen. Körperarbeit, Information und Gespräche wechseln sich ab. In Gruppen mit 6-7 Paaren können werdende Mütter und Väter gemeinsam Zeit finden, sich auf den neuen Lebensabschnitt einzustellen und sich selbst, wie auch dem Baby dafür „Raum“ geben. Besondere Ziele der Kurse sind, Vertrauen in die eigenen Kräfte und Selbstkompetenz im Hinblick auf Schwangerschaft, Geburt und Eltern- bzw. Partnerschaft zu erlangen. Wenn eine andere Person als der werdende Vater die Geburt begleitet, kann diese am Kurs teilnehmen.

Alle Kurse beinhalten u. a. Körperarbeit, Entspannung, Körperwahrnehmung, Gymnastik, Atemerfahrung, Atemhilfen für die Geburt, Partnerübungen, Massagen etc., verschiedene Gebärhaltungen, Information über Schwangerschaftsbeschwerden, Ernährung, Kindliche Entwicklung und Empfindungen bei Schwangerschaft und Geburt, Geburtsverlauf und Geburtshilfe, Wochenbett, Stillen und andere Ernährung, Säuglingspflege, Gespräche, Veränderungen in der Schwangerschaft, Umgang mit Schmerzen, Väter bei der Geburt, Vom Paar zur Familie

An alle ganzheitlichen Kurse des Forums schließt sich nach der Geburt ein Treffen mit dem Baby an. Ein Termin dafür wird im Kurs vereinbart. Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und Decke mitbringen.

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung im AKH in Viersen

Die Kurse sind so konzipiert, dass vier Frauenabende und zwei Abende mit Partnern stattfinden. Die Partnerabende sind i.d.R. der 3te und 4te Abend.

Information und Anmeldung, Kathrin Pawlizki, Hebamme (www.kathrin-pawlizki.de)
Tel.: 02153 / 1398589, Email: info@kathrin-pawlizki.de

Leitung: Kathrin Pawlizki, Hebamme

Veranstaltungsort: Viersen, AKH, Kinderklinik St. Nikolaus, Hoserkirchweg 63 (Untergeschoss):

22-204W	Mi 18.01.- 15.02.	18.45-21.30	5x ca. 2,75 USt
22-205W	Mi 22.02.- 28.03.	18.45-21.15	6x ca. 2,50 USt
22-206W	Mi 18.04.- 23.05.	18.45-21.15	6x ca. 2,50 USt
22-207W	Mi 30.05.- 04.07.	18.45-21.15	6x ca. 2,50 USt
22-208W	Mi 29.08.- 03.10.	18.45-21.15	6x ca. 2,50 USt
22-209W	Mi 07.11.- 12.12.	18.45-21.15	6x ca. 2,50 USt

Die Kosten für diese Kurse trägt die Krankenkasse. Die Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. Bitte Versicherungskärtchen und Mutterpass mitbringen.

Mit besten Grüßen

Eure