

Geburtsvorbereitung für Frauen

In diesem Geburtsvorbereitungskurs werden Sie gemeinsam mit anderen werdenden Müttern auf Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett vorbereitet. Wir behandeln Themen wie Anatomie, den Verlauf der Schwangerschaft sowie mögliche Beschwerden. Zudem gehen wir detailliert auf die Geburt ein: Was sind die Vorboten der Geburt? Wie kann man mit Wehen umgehen? Wir besprechen den typischen Ablauf einer Geburt und welche Geburtspositionen geeignet sind. Durch Entspannungsübungen lernen Sie Ihren Körper besser wahrzunehmen und erfahren, wie Sie mit Hilfe der richtigen Atemtechniken die Geburt erleichtern können.

Montags, 12.00 – 15.00 Uhr

Nächster Kurs:

29.07. – 26.08.2024 (5 Termine)

Die Kursgebühren werden von Ihrer Krankenkasse komplett übernommen.

Ein Angebot von:

[DIAKO Gesundheitsimpulse](#)

Adresse:

Gröpelinger Heerstraße 406 - 408

Seminarhaus im Park

28239 Bremen

Ansprechperson:

Saskia Hannappel, Heidrun Pundt

Telefon:

0421 6102 2101

E-Mail-Adresse:

gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Internetadresse:

www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse

Nächste Termine:

- 29.07.2024

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

Teilnahme kostenlos