

## Geburtsvorbereitungskurs für Paare am Wochenende

### Wochenendseminar

**Samstag und Sonntag, 11.00 – 18.00 Uhr**

*Kursleitung: Iris Sternberg*

Ich lade Sie herzlich ein, dieses Intensivwochenende für sich als Paar zu nutzen und zu genießen. Ich lasse viel Raum für Dialoge und Fragen, die Sie rund um die Geburt haben.

Der rote Faden dieses Wochenendes beinhaltet:

- Vorstellungsrunde
- Pflegemittel und Co
- Informationen zur Risikovermeidung im Umgang mit dem Baby zu Hause und Babyschlaf
- Vorboten der Geburt
- Geburtsablauf
- Erlernen von verschiedenen Atemtechniken unter der Geburt,
- mögliche Einflussnahme unter der Geburt mit Bewegungs- und Entspannungstechniken
- Kennlernen von verschiedenen Geburtspositionen,
- Schmerzmittel – welche Möglichkeiten gibt es?
- Stillen
- Wochenbett, die sensible Phase nach der Geburt
- Eltern sein und Paar bleiben

#### Termine:

15.06. + 16.06.2024

17.08. + 18.08.2024

26.10. + 27.10.2024

14.12. + 15.12.2024

#### **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](mailto:gesundheitsimpulse@diako-bremen.de)

#### **Internetadresse:**

[www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse](http://www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse)

**Nächste Termine:**

- 17.08.2024
- 26.10.2024
- 14.12.2024

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich