

Termine 2023

Ganzheitliche GEBURTSVORBEREITUNG für Frauen mit Partnerabend

Kurs 1 – Geburtsvorbereitung

1. Treffen: 9. Januar 2023
2. Treffen: 16. Januar 2023
3. Treffen: 23. Januar 2023
4. Treffen: 30. Januar 2023
5. Treffen: 6. Februar 2023
6. Treffen: 13. Februar 2023 (Partnerabend)

Kurs 2 – Geburtsvorbereitung

1. Treffen: 27. Februar 2023
2. Treffen: 6. März 2023
3. Treffen: 13. März 2023
4. Treffen: 20. März 2023
5. Treffen: 27. März 2023
6. Treffen: 17. April 2023 (Partnerabend)

Kurs 3 – Geburtsvorbereitung

1. Treffen: 24. April 2023
2. Treffen: 8. Mai 2023
3. Treffen: 15. Mai 2023
4. Treffen: 22. Mai 2023
5. Treffen: 12. Juni 2023
6. Treffen: 19. Juni 2023 (Partnerabend)

Kurs 4 – Geburtsvorbereitung

1. Treffen: 26. Juni 2023
2. Treffen: 3. Juli 2023
3. Treffen: 10. Juli 2023
4. Treffen: 17. Juli 2023
5. Treffen: 24. Juli 2023
6. Treffen: 31. Juli 2023 (Partnerabend)

Kurs 5 – Geburtsvorbereitung

1. Treffen: 18. September 2023
2. Treffen: 25. September 2023
3. Treffen: 2. Oktober 2023
4. Treffen: 9. Oktober 2023
5. Treffen: 16. Oktober 2023
6. Treffen: 23. Oktober 2023 (Partnerabend)

Kurs 6 – Geburtsvorbereitung

1. Treffen: 6. November 2023
2. Treffen: 13. November 2023
3. Treffen: 20. November 2023
4. Treffen: 27. November 2023
5. Treffen: 4. Dezember 2023
6. Treffen: 11. Dezember 2023 (Partnerabend)

Kurzzeit

- 5 Termine montags 18.00 bis 20.00 Uhr
1 Termin montags 17.00 bis 20.00 Uhr (Partnerabend)

Kursort

Praxis Blickpunkt Familie • Josef-Schauer-Str. 1 • 82178 Puchheim

Je nach Infektionsgeschehen und Kursgröße findet der Kurs vor Ort oder online (ganz oder hybrid) über Zoom statt. Die Zugangsdaten für die Onlinetreffen erhalten Sie separat per E-Mail vor Kursbeginn.

FAMILIENBEGLEITUNG purpur pochen

Franziska Gebauer M.A. • GfG-Familienbegleiterin® • GfG-Geburtsvorbereiterin®

Kursleiterin für GfG-Rückbildung-Neufindung® • Kursleiterin für GfG-Babymassage • GfG-Stillberaterin

0177 6622456 • familienbegleitungpurpur@gmail.com • www.familienbegleitung-purpur.de

Kursgebühr

130 Euro plus 45 Euro Partnergebühr inklusive Skript

Die meisten Krankenkassen erstatten den Geburtsvorbereitungskurs durch eine GfG-Geburtsvorbereiterin® ganz oder anteilmäßig, aber nicht automatisch. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Kursinformationen

Lust auf ein **positives Mindset** zur Geburt? – In meinen Kursen für Geburtsvorbereitung bereite ich Frauen und Paare umfassend auf eine **selbstbestimmte Geburt** vor.

Ein wichtiger Teil des ganzheitlichen Geburtsvorbereitungskurses ist die **Wissensvermittlung**. Dazu gehören zum Beispiel der Ablauf einer natürlichen Geburt, die verschiedenen Phasen der Geburt, die Abläufe im Krankenhaus und verschiedene Gebärpositionen. Außerdem erfahrt ihr das Wichtigste über Bonding und Bindung, die ersten Stunden und Wochen mit dem Baby im Wochenbett und was ihr beim Stillen beachten müsst.

Neben der Wissensvermittlung ist auch die **körperliche und mentale Vorbereitung** auf die Geburt ein wichtiger Teil des Kurses. Das gelingt uns mit Gesprächen und dem engen Austausch untereinander. Besonderes Augenmerk lege ich auch auf **Entspannungseinheiten und achtsame Körperübungen**. Wir gehen genau auf die verschiedenen **Atemtechniken** unter der Geburt ein und stärken das **Selbstvertrauen**.

Am **Partnerabend** erfahren die werdenden Papas bzw. Geburtsbegleiter/innen unter anderem wie eine natürliche Geburt abläuft, wann der richtige Zeitpunkt ist, den Geburtsort aufzusuchen und wie sie die Gebärende während der Geburt auch ganz praktisch unterstützen können.

Für den Geburtsvorbereitungskurs benötigen wir ein **Handtuch als Unterlage und rutschfeste Socken**. Außerdem ist bequeme Bekleidung von Vorteil. Mitbringen können Sie außerdem eine bequeme Unterlage, wie Kissen, Stillkissen oder Yogakissen.

Findet der Kurs online via Zoom statt, ist ein bequemes und ruhiges Plätzchen mit der

FAMILIENBEGLEITUNG purpur pochen

Franziska Gebauer M.A. • GfG-Familienbegleiterin® • GfG-Geburtsvorbereiterin®

Kursleiterin für GfG-Rückbildung-Neufindung® • Kursleiterin für GfG-Babymassage • GfG-Stillberaterin

0177 6622456 • familienbegleitungpurpur@gmail.com • www.familienbegleitung-purpur.de

Möglichkeit, sich hinzulegen, von Vorteil. Für den Partnerabend ist ein Pezziball praktisch, aber nicht zwingend erforderlich.

Kursanmeldung

- <https://familienbegleitung-purpur.de/geburtsvorbereitung>
- familienbegleitungpurpur@gmail.com