



## Herbstkurs 2017

Datum: 4.10.17 – 13.12.17

Zeit: 19:30 – 21:00



Kosten:

Kurs für 7 Abende: Fr. 560.-  
(inkl. Nachbetreuung)

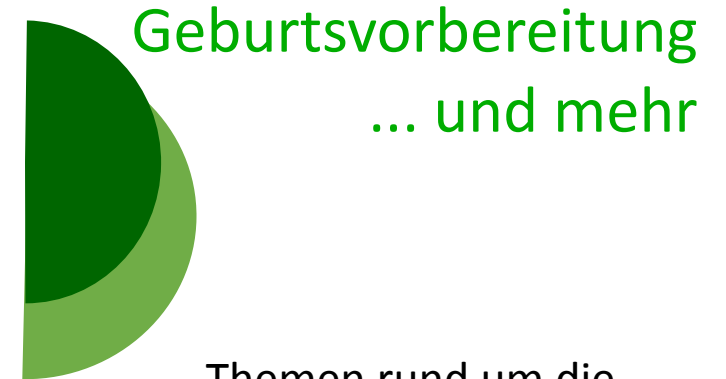
Anmeldung erforderlich



Treffpunkt:

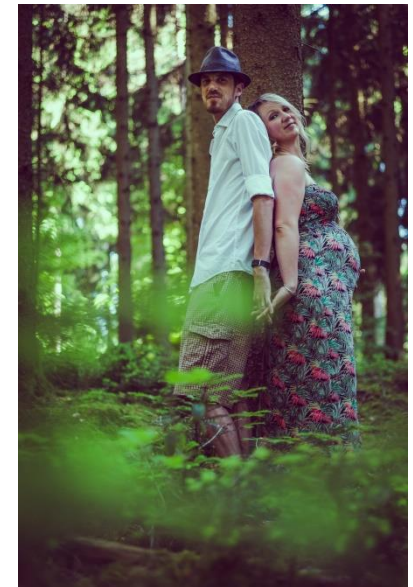
Physio Training Wilchingen  
Hofackerstrasse 6  
8217 Wilchingen  
Tel: 052 681 29 04

[www.frauzufrau.ch](http://www.frauzufrau.ch)  
[frauzufrau@gmx.ch](mailto:frauzufrau@gmx.ch)



## Geburtsvorbereitung ... und mehr

Themen rund um die  
Geburt und dem  
Leben mit einem  
kleinen Menschen



## Inhalt:

### Kennenlernabend

Austausch, Erwartungen, erste Fragen.  
Wir üben Entspannungstechniken, Bauch unterstützen mit Tüchern und Geburtshypnose.

### Geburtsverlauf (mit Partner)

Was geschieht bei einer Geburt? Wie soll ich mich als Partner verhalten?  
Den Geburtsweg verstehen lernen. Wir lernen die Anatomie kennen.

### Erste Schritte in die Welt des Tragens

Tragetücher, Tragehilfen, Bindetechniken  
Warum sollen Babys getragen werden?  
Wir üben erste Bindetechniken mit Puppen.

### Bedürfnisse eines kleinen Menschen

Wie können die natürlichen Bedürfnisse eines Babys erkannt und erfüllt werden? Wie gelingt der Stillstart? Welche Hürden können auftreten und wie überwunden werden?

### Spitalgeburt, Geburtshaus, Hausgeburt

Eine Hebamme berichtet aus dem Spitalalltag.  
Mütter teilen mit uns ihre Erlebnisse von Ihren Geburtshaus/Hausgeburten

### Männerabend (nur für Männer)

Auch Männer können Väter sein. Praktische Tipps für die Anfangszeit.  
Ein erfahrener Vater leitet die Gesprächsrunde.  
(Bier, Wein und Snacks vorhanden)

### Geburtshaltungen und Atembewusstsein

(mit Partner)  
Eröffnungswehen, Übergangsphase, Presswehen, Atemtechniken

Jeden Abend beenden wir mit einem Entspannungsteil

Du möchtest mehr als nur einen gewöhnlichen Geburtsvorbereitungskurs?

**... dann bist du bei uns richtig, denn wir bieten dir mehr.**

Wir sind gerne deine Ansprechpersonen zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und dem Leben mit einem Neugeborenen.

### Kurstag Mittwoch

Oktober: 4. / 18.  
November: 8. / 22. / 29.  
Dezember: 13.

### Exklusiver Männerabend: 6.12.2017



### Geschäftsbedingungen

Das Fernbleiben von einzelnen Lektionen berechtigt nicht zur Preisreduktion.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer

#### Team:

Caroline Külling [www.frauzufrau.ch](http://www.frauzufrau.ch)  
Michaela Biber [www.trägmi.ch](http://www.trägmi.ch)

in Abklärung Hebamme  
Karin Guggisberg [www.gugguseli.ch](http://www.gugguseli.ch)  
Rebekka Bertolini Stillberaterin, frauzufrau  
Stefan Biber Ehemann und Vater  
Bettina Brugger Physiotherapeutin