

Geburtsvorbereitungskurs mit Wassergymnastik



*„Der Ursprung allen Lebens ist das Meer.
Hier entwickelten sich vor Milliarden von Jahren die ersten Organismen.
Und wir alle tragen die Erinnerung an diese Zeit in uns.
Das Salz des Urmeeres in unserer Körperflüssigkeiten.“*
(aus dem Buch „Ein Kind entsteht“)

Eine Schwangerschaft stellt für die meisten Frauen ein außergewöhnliches Erlebnis dar, ein Wunder der Natur. Durch das Eintauchen des Körpers in das Element Wasser kann die schwangere Frau eine Schwerelosigkeit und Leichtigkeit erleben, die sie Abstand zum sonst doch oft recht stressigen Alltag gewinnen lässt.

Wasser ist jedoch auch ein ideales Bewegungselement, um in der Schwangerschaft und für die Zeit danach fit zu bleiben. Die Vorteile von Wassergymnastik sind vielfältig und reichen von der Linderung von Rückenschmerzen, der Vorbeugung von Krampfadern und Wassereinlagerungen im Gewebe bis hin zu einer Verbesserung der allgemeinen Kondition.

Unser Geburtsvorbereitungskurs setzt sich aus einer Stunde Wassergymnastik mit Kräftigungsübungen für den Körper aber auch Atem- und Entspannungsübungen und einer Stunde Theorie zusammen. Gemeinsam besprechen wir die verschiedensten Themen, wie:

- Geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Schmerz und Schmerzbewältigung
- Phasen der Geburt, Gebärpositionen
- Wochenbett und Stillen
- Babypflege usw.

Am letzten Abend sind auch die werdenden Väter herzlich eingeladen sich zu informieren, wie sie ihre Partnerin während der Geburt am besten unterstützen können. Dies schließt auch eine Kreißsaalführung im BKH St. Johann ein.

Unser Kurs findet 6x jeden Dienstag ab 16:30 Uhr in der Physiotherapie in KH St. Johann statt.

Kosten

120€ bzw. bei Besuch nur eines Teiles (Wasser oder Theorie) 60€, am ersten Kursabend zu bezahlen

Termine

08.01. – 12.02.2019
12.03. – 16.04.2019
30.04. – 04.06.2019
25.06. – 30.07.2019
03.09. – 08.10.2019
29.10. – 03.12.2019

Hinweis: Terminänderungen/Zeitänderungen vorbehalten!

Anmeldung

Unter hebamme.geburtsvorbereitung@gmail.com (bitte Telefonnummer, Adresse, wieviertes Kind und voraussichtlichen Geburtstermin angeben) oder 0664/6591176

Wir freuen uns schon auf euch!
Eure Hebammen