



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Geburtsvorbereitungskurs**

**5 Einheiten à 120 Min**

**Aufgrund der hohen Nachfrage sind unsere Geburtsvorbereitungskurse bis auf Weiteres ausschließlich den Frauen vorbehalten, die bei uns in Eggenfelden entbinden möchten!**

**Di 10.01.2023, 19.00 Uhr - Di 07.02.2023, 21.00 Uhr**

**Ort:**

Eggenfelden, Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 24, 84307 Eggenfelden

Gebären ist das Natürlichste der Welt, stellt an eine Frau jedoch auch höchste Anforderungen auf körperlicher und seelischer Ebene. Es ist sinnvoll, sich gründlich darauf vorzubereiten. Als Frau tragen Sie von Natur aus die Fähigkeit zu gebären in sich. In der Geburtsvorbereitung lernen Sie, aus dieser Quelle zu schöpfen.

Unsere Angebote zur Geburtsvorbereitung umfassen folgende Elemente:

- Gespräche und Informationen über den Verlauf der Schwangerschaft
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Austausch mit anderen Schwangeren
- Arbeit mit dem Atem
- Möglichkeiten der Schmerzerleichterung
- Partnervorbereitung und Partnerhilfen
- Massagen
- Vorbereitung und Ablauf der Geburt
- Säuglingspflege
- Stillen und Flaschenernährung
- Nachsorge und Kurse nach der Geburt

Als Hebammen können wir aufgrund Ihrer Schilderungen normale von warnenden Symptomen

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
info@keb-ris.de  
www.keb-ris.de



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

unterscheiden und Sie rechtzeitig angemessen beraten. Anhand unseres anschaulichen Modells von Gebärmutter und Becken begreifen Sie, was Wehen bewirken, wie die Gebärmutter sich öffnet und wie sich das Kind durch den Geburtsweg bewegt und mithilft. Körperarbeit umfasst Übungen zur Dehnung der Muskulatur, zur Förderung der Beckenbeweglichkeit, zur besseren Durchblutung, zur Wahrnehmung des Beckenbodens, Übungen zu Gebärstellungen und Entspannungstechniken. Sie nehmen Körperempfindungen und Bewegungsabläufe bewusst an sich selbst wahr und lernen, Spannungszustände der Muskulatur zu spüren und zu lösen.

Melden Sie sich für diesen Kurs zeitnah an. Ca. 4 Wochen vor dem Geburtstermin sollte der Kurs beendet sein.

Der Geburtsvorbereitungskurs findet das ganze Jahr über, immer am Dienstag, statt. Der nächste beginnt im Anschluss. Genaue Termine und Informationen finden Sie unter:

[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)

Sollte ein Präsenzkurs nicht möglich sein, wird der Kurs online durchgeführt.

**Referentinnen:**

Christine Urban

Christiane Rohde

Petra Schall

Valerie Weidner

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)

[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

**Veröffentlichungsdatum:** 25.10.2022

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**  
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)