



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **MamaSEIN**

### **Online Kurs**

#### **Mi 25.01.2023, 9.00 Uhr**

Mit verschiedenen Themenkursen bereitest du dich vor...

... auf deine bevorstehende Schwangerschaft

... auf die Zeit der Schwangerschaft, der Geburt, der Zeit danach  
und auf den neuen Alltag

... auf deine Aufgabe und dein SEIN als Mama

Diese Kurseinheiten kannst du einzeln oder nacheinander buchen

Modul 1

Ich bereite mich seelisch und körperlich auf die Schwangerschaft vor und lade mein Kind ein

Modul 2

Ich stimme mich auf die Schwangerschaft, die Geburt und die Wochenbettzeit ein (ohne körperliche Vorbereitung! Dieser Kurs ersetzt keinen klassischen Geburtsvorbereitungskurs)

Modul 3

Ich bereite mich auf meinen neuen Alltag, auf das Stillen und auf das Tragen meines Kindes vor

Modul 4

Ich stimme mich ein auf meine Aufgabe als Mama, den achtsamen Umgang mit meinem Kind und auf eine liebevolle Bindung zu ihm

weitere Infos, Kurse und Termine unter: [www.getragen-sein.de](http://www.getragen-sein.de)

**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.

**Referentin:**

Christina Bloier

**Kosten:**

20 Euro pro Pers. und Modul

**Veröffentlichungsdatum:** 26.10.2022

**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)