



## Geburtsvorbereitung für Paare

Kurs / Workshop

### Geburtsvorbereitung für Paare

In diesem Kurs werden alle wichtigen Themenbereiche rund um die Geburt angesprochen. Wir wollen die werdenden Eltern ermutigen, sich auf die Geburt und den neuen Lebensabschnitt bewusst einzulassen und so das eigene Geburtsgeschehen aktiv mitzugestalten. Hierzu findet sich jeweils eine Gruppe aus ca. acht Paaren für sieben gemeinsame Abende sowie ein Treffen nach der Geburt zusammen. "Durch ein gestärktes Selbstvertrauen in meine Möglichkeiten lerne ich: Mein Körper kann unser Kind gebären. Mein Körper weiß, was er braucht. Ich kann auf meinen Körper hören und auf seine Signale reagieren. Ich weiß, wie sich mein Körper am besten entspannen kann." Die Spannweite der behandelten Themen umfasst neben Atemwahrnehmung, Körpersensibilisierung, Entspannungsübungen und Massagen auch die Auseinandersetzung mit dem Geburtsablauf und verschiedenen Geburtspositionen, den Umgang mit Schmerz, Sorgen, Ängsten und Bedürfnissen. Gespräche über Stillen und Wochenbett, das Leben mit dem Neugeborenen und Veränderungen in der Partnerschaft kommen nicht zu kurz.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Alter des Kindes

vor der Geburt

#### Wann?

##### Termin(e)

Bezüglich aktueller Termine, informieren Sie sich bitte auf der Webseite des Anbieters.

##### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung unter tel.: 02303 / 100 2848 oder per E-Mail: [elternschule@hospitalverbund.de](mailto:elternschule@hospitalverbund.de)

#### Wo?

##### Familienforum Katharina

Mozartstraße 26  
59423 Unna

## Trägerschaft

### **Katharinen-Hospital gGmbH**

Obere Husemannstraße 2  
59423 Unna

### **Art des Trägers**

Freier Träger (privat-gewerblich)

### **Telefon**

02303 100 0

### **Email**

[info@katharinen-hospital.de](mailto:info@katharinen-hospital.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)