

# GEBURTSVORBEREITUNG & ENTSPANNUNG FÜR WERDENDE MÜTTER

Die Geburt eines Kindes ist in der Regel ein "spektakuläres" Ereignis.

Der Geburtsvorbereitungskurs hilft Ihnen, sich mit der neuen Lebenssituation auseinander zu setzen, die körperliche und seelische Umstellung durch die Schwangerschaft besser zu verstehen und dadurch entstehende Unsicherheit zu beseitigen.

Der Kurs begleitet Sie während der Schwangerschaft und ermöglicht Ihnen, sich umfassend auf die Geburt und die neue Rolle als (vielleicht sogar mehrfache) Mutter vorzubereiten und zu stärken.



Sie erfahren vieles über

- die Vorgänge und Veränderungen während der Schwangerschaft
- der Ablauf der Geburt und seine unterschiedlichen Phasen
- die möglichen Gebärpositionen
- der Umgang mit Wehen
- die möglichen Maßnahmen während der Geburt
- die Wochenbettzeit
- das Stillen
- die Neugeborenenpflege
- die veränderte Familiensituation

Atem-, Entspannungs- und Körperübungen dienen dem besseren Kennenlernen des eigenen Körpers sowie dem Lösen von Anspannung und Ängsten. Blicken Sie dem Geburtsereignis und dem Elternwerden mit einem gesteigerten Selbstvertrauen entgegen.

Natürlich bleiben auch noch Zeit und Raum, um individuelle Fragen und Anliegen zu besprechen.



Dieser **Kurs** ist ein **Block aus sechs Einheiten zu je 75 Minuten**, Einzelbuchungen sind nicht möglich.

Die Stunden finden im Seminarraum im Erdgeschoss des Center West statt, während des Kurses werden Ihre Kinder im Kinderland im 1. Stock kostenlos von erfahrenen Kindergärtnerinnen beaufsichtigt.

Durch eine Kooperation mit dem Center West belaufen sich die **Kosten für alle sechs Kurseinheiten** auf lediglich **€ 40,-,-**.

Da die **Teilnehmerzahl auf maximal 15 Damen (ev. mit Begleitung) beschränkt** ist, ist eine **Anmeldung unbedingt erforderlich!** Diese kann persönlich, über unsere Homepage, oder unter 0316-292979 erfolgen.

## Unsere Hebammen

### **Nina Pließnig**



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz, anschließend fast ein Jahr in Gorinchem, Niederlande als Hebamme tätig.

Zwischen 2003 2006 Arbeit im KH Neunkirchen und LKH Hartberg und freiberufliche Tätigkeit im Hebammenzentrum Graz.

Seit 2010 teilzeit beschäftigt im LKH Voitsberg und Betreuung von ambulanten Geburten und vorzeitigen Entlassungen.

Mutter zweier Söhne (2005 und 2007 geboren) und wohnhaft mit ihrer Familie in Graz.

Seit dem Jahre 2009 Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie mit Geburtsvorbereitung und Entspannung für Frauen und Paare, Yoga und Gymnastik für Schwangere, Rückbildungsgymnastik und Yoga und Hebammensprechstunden.

### **Eva Sommer**



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz , Diplom 2002  
Von 2002 bis 2006 bei den Barmherzigen Brüdern in Eisenstadt angestellt, daneben Aufnahme der freiberuflichen Tätigkeit.

Seit 2007 ausschließlich freipraktizierend tätig, Betreuung nach ambulanter Geburt oder vorzeitiger Entlassung, Stillberatung, Begleitung nach Fehl- und Totgeburten, diverse Kursangebote.

Seit 2010 freie Mitarbeiterin beim „Projekt Nestwärme“ von Jugend am Werk, Mitarbeiterin bei der steirischen Hebammenhotline und Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie.

Mutter von 2 Söhnen (2006 und 2008 geboren).