



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

## Geburtsvorbereitung

Individueller Crashkurs, Paarkurs, reiner Papakurs oder als Geburtsvorbereitung in der Frauengruppe

Der Kurs findet an zwei Tagen jeweils von 8.00 bis 16.00 Uhr statt.

Mauth, Am Goldenen Steig 42 , 94151 Mauth

Du bist einzigartig, jede Geburt ist einzigartig. Auch wenn Du schon Kinder geboren hast, nutze die Zeit der Schwangerschaft um Dich auf DAS Ereignis Deines Lebens vorzubereiten.

Ich werde Dir zeigen, wie Du voller Vertrauen in Dich und deinen Körper die Geburt meisterst und ihr entspannt in eure Familienzeit startet.

Ab etwa der 25. Schwangerschaftswoche ist es durchaus sinnvoll einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen.

Wir beschäftigen uns mit Themen Mutterpass, Ablauf einer normalen Geburt, Möglichkeiten zur Schmerzlinderung, Gebärlpositionen, Atemtechniken, Aufgaben des Partners, Frühwochenbett und vieles mehr.

Das erwartet Dich im Geburtsvorbereitungskurs

- Geballtes Wissen für Dich und wahlweise Deinen Partner
- Eure Geburt einfach und anschaulich erklärt
- Möglichkeiten der Schmerzbehandlung während deiner Geburt
- Vorbereitung Deines Körpers für eine schmerzarme Geburt und Entspannungseinheit mit tiefem Verbindungsaufbau mit deinem Baby
- Die verschiedenen Wehenarten mit passenden Atemübungen für eure Geburt
- Die Anatomie Deines Beckens und des Geburtsweges
- Die verschiedenen Gebärlpositionen und ihre Wirkung, mit vielen Partnerübungen
- Vorbereitung auf die Zeit als junge Familie, Euer Wochenbett und die Stillzeit
- Zeit für Fragen und vieles, vieles mehr

### Anmeldung

**Hebamme Ilona Krickl**

**Mobil: 0152/25252727 oder**

**deinehebamme@yahoo.de**

Mitveranstalter:

KEB

Ilona Krickl

Die Kursgebühren werden bei gesetzlich versicherten Frauen über die

Abteistr. 23  
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

info@keb-freyung.de

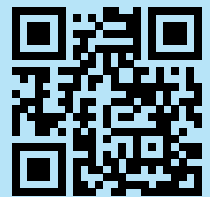
**www.keb-freyung.de**



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Krankenkasse abgerechnet und bei privat versicherten Frauen über eine  
Privatrechnung mit dem Inhalt der privaten Gebührenverordnung.

mehr Infos &  
Anmeldung



VÖ: 03.02.2025

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Abteistr. 23  
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

info@keb-freyung.de

**www.keb-freyung.de**