

# Geburtsvorbereitungskurs für Paare

In entspannter Atmosphäre können Sie sich hier auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten, gedanklich und praktisch, mit Kopf und Herz. Alle Fragen und Unsicherheiten, die Sie beschäftigen, finden hier Raum und Antwort. Übungen zur Körperwahrnehmung, kleine Vorträge, Gesprächsrunden, Atem- und Entspannungsübungen helfen dabei.

## Weitere Inhalte:

- Information: Was passiert bei einer natürlichen Geburt?
- Umgang mit Schmerzen und Ängsten
- Kontakt mit dem ungeborenen Kind
- Massagen und aktive Gebärhaltungen
- Geburt aus eigener Kraft
- Rolle des Vaters, kleine Partnerhilfen
- Wochenbett und Stillen
- Umgang mit dem Baby: Wickeln, pflegen, tragen

Kursleitung: Ulrike Pauls, Hebamme

**Kurstermin:** montags jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Paarkurs startet ab Februar neu!

7 Abende

**Kursort:** Kindertagesstätte Lambertus, Oberstraße 4, 53844 Troisdorf Bergheim

**Gebühr:** Anteil der Frauen wird über die Krankenkasse abgerechnet,

Partnergebühr: 15 € pro Abend

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Anmeldung telefonisch oder per mail:

**Ulrike Pauls – Hebamme**

Tel. 0228 / 96115653 & mobil 0177 / 74 310 74

[info@ulrike-pauls.de](mailto:info@ulrike-pauls.de) || [www.ulrike-pauls.de](http://www.ulrike-pauls.de)