

## Geburtsvorbereitung

Ein Kurs besteht aus **5 Einheiten** (= 5 Doppelstunden) mit den Schwerpunkten:

Vorbereitungen in der Schwangerschaft – körperlich aber auch organisatorisch

Geburtsstart – Wie kann dieser Aussehen?

Phasen der vaginalen Geburt – Geburtsposition und Atmung

Alles Wichtige rund um den Kaiserschnitt

Stillen

Die erste Zeit im Wochenbett – Unterstützung in dieser Zeit

Rückbildung

Die Kurse sind **kostenlos** und ab der 25. Schwangerschaftswoche möglich

Den Kurs können Sie alleine oder/und mit einer/ Begleitperson besuchen.

**Ort:** VS Brockmannngasse 119, 8010 Graz,  
(Gymnastikraum/EG)

**Zeit:** Mittwoch von 18 bis 20 Uhr

**Die nächsten Kurstermine:**

~~Start 07.02.2024 (14.02; 28.02; 06.03; 13.03; je 2 Std.)~~ **ausgebucht**

~~Start 08.05.2024 (15.05; 22.05; 29.05; je 2 ½ Std.)~~ **ausgebucht**

Start 11.09.2024 (18.09; 25.09; 02.10; 09.10; je 2 Std.)

Start 20.11.2024 (27.11; 04.12; 11.12; 18.12; je 2 Std.)

Kursleitung: Frau Eli Candussi (Hebamme)

Teilnahme nur mit Voranmeldung unter:

<https://candussi.hebamio.at/kursliste>

~~Start 10.01.2024 (17.01; 24.01; 31.01; je 2 ½ Std.)~~ **ausgebucht**

~~Start 20.03.2024 (03.04; 10.04; 17.04; je 2 ½ Std.)~~ **ausgebucht**

~~Start 12.06.2024 (19.06; 26.06; 03.07; je 2 1/2 Std.)~~ **ausgebucht**

Start 16.10.2024 (23.10; 30.10; 06.11; 13.11; je 2 Std.)

Kursleitung: Fr. Toktam TAVAKOLIAN FAR (Hebamme)

Teilnahme nur mit Voranmeldung per E-Mail unter:

toktam\_t@hotmail.com