



AWO
Kinder- und Jugendhilfe
gemeinnützige GmbH

Kurs Mentale Geburtsvorbereitung

Du fühlst dich in deiner Schwangerschaft gestresst und/oder hast Angst vor deiner Geburt und den Schmerzen? Im Kurs lernst du, wie du dich positiv mental auf deine Geburt vorbereiten kannst durch:

- Infos zum Thema Mentaltraining
- verschiedene einfache Methoden & Übungen
- Entspannungstechniken, wie Meditationen und Atemübungen
- Austausch und Stärkung innerhalb der Gruppe

Für wen: werdende Mamas (13. SSW bis 35. SSW)

Kosten: 60€ für 5 Termine inkl. Workbook

Ort: AWO Familienzentrum Altpieschen
(bei Krankheit Teilnahme Online möglich)

Kurstermine

02/2023: 02.03., 09.03., 16.03. 23.03., 30.03.2023

03/2023: 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07.2023

04/2023: 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11.2023

donnerstags jeweils von 13.00-14.30 Uhr

Anmeldung über: Anne Thieme-Schulz
anne.thieme-schulz@awo-kiju.de • 0162-6245390

Zusätzliche Einzelgespräche (z.B. zur Aufarbeitung der 1. Geburt) nach Vereinbarung möglich!

