

Ein Kurstag für schwangere Frauen  
und werdende Eltern

Kurstag

# Geburtsvorbereitung und Fit für's Baby

## Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby

Am Vormittag des Kurstages werden wir uns mit den Themen Geburt und Wochenbett beschäftigen. Der Kurs soll Sie in Ihrer Kraft und Selbstbestimmtheit als Frau stärken, um zuversichtlich der Geburt Ihres Kindes entgegen zu blicken.

Der Kurs beinhaltet:

- Informationen über die verschiedenen Geburtsphasen
- Geburtspositionen
- Körperwahrnehmungs- und Atemübungen
- Die Rolle des Partners/der Partnerin oder der Begleitperson während der Geburt
- Partnerübungen

Am Nachmittag beschäftigen wir uns mit der ersten Zeit, wenn das Baby da ist:

- Einstellung auf den Mensch, der da kommt?
- Welche Bedürfnisse bringt das kleine Baby mit? Was kann es schon? Wie kommuniziert das Neugeborene schon mit uns?
- Wie entwickelt es sich in der ersten Zeit? Was braucht es vom Erwachsenen, was braucht es nicht?

Unsere Möglichkeiten, wie auch die des Kindes zu kennen, bereichern unseren gemeinsamen Start und unser gemeinsames Leben.

**Leitung:** Emily Wenzl, Hebamme, Piklerpädagogin i.A.,  
Anna Czimmek, Piklerdozentin, Ärztin, biographische Doktorarbeit über  
Emmi Pikler,  
Bettina Eberherr, Erzieherin, siaf e.V., Piklerpädagogin i.A.

**Termin:** Mittwoch, **11.03.20**, 9.00 – ca. 15.30 Uhr  
Inkl. Mittagessen von 12.00 – 13.30 Uhr im **café glanz**

**Kostenbeitrag:** 30 Euro pro Person

**Ort:** siaf e.V., Sedanstr. 37, 81667 München

**Info:** siaf e.V., Tel. 089 458025 0, E-Mail: info@siaf.de

**Anmeldung:** bitte bis **04.03.20**

[www.siaf.de](http://www.siaf.de)

gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt