

Geburtsvorbereitung

für Heldinnen

Geburtsvorbereitung ist viel mehr als Wissen sammeln. Sie stärkt deinen Körper, hilft dir typische Sorgen loszulassen und vertieft die Verbindung zu deinem Baby.

Sie zeigt dir, wie du deinen Körper gezielt auf die Geburt vorbereitest, wie du Wehen erkennst und mit ihnen statt gegen sie arbeitest, wie du dein Schmerzempfinden aktiv beeinflussen kannst und wie dein Partner dich körperlich & emotional unterstützt, sodass du dich wirklich getragen fühlst.

Und bei uns erfährst du sogar noch einiges mehr!



Termine 2026

6 Abende immer mittwochs,
18.00 Uhr
Kindergarten Gföhl
Start der Durchgänge jeweils
11. Februar, 6. Mai,
9. September, 4. November

Dein Expert:innen Team:
Elisabeth Schwarz-Blamauer, *Hebamme*
Barbara Spärck, *Physiotherapeutin*
Juanita Lozano, *MSc. Psychologin*
Dr. Christoph Endl, *Kinderarzt*

Gemeinsam sorgen wir dafür, dass du es nach jedem Abend noch mehr fühlst: „Ich kann das und ich freu mich drauf!“

Geburtsvorbereitung

für Heldinnen

1. Abend

Schwangerschaft und die Bedeutung des Beckenbodens – wie du ihn stärkst und entspannst und gezielt auf die Geburt vorbereiten kannst!

2. Abend mit Partner

Frühkindliche Entwicklung und Eltern werden – Paar bleiben.

3. Abend

Optimale Voraussetzungen für eine leichtere, ruhigere und selbstbestimmte Geburt – viele wertvolle Tipps von der Hebamme.

4. Abend mit Partner

Die Geburt und die Rolle des Partners
NEU: inklusive Babyhandling und Babypflege – Sicherheit für die erste Zeit

5. Abend

Familie werden und der Zauber des Anfangs: Stillen, Wochenbett und Rückbildung

6. Abend mit Partner

Herausforderungen der ersten Zeit und Wissenswertes vom Kinderarzt
inkl. Meilensteine der Entwicklung



Weitere Infos und Anmeldung bei
Hebamme Elisabeth Schwarz-Blamauer
www.schwarzblamauer.hebamio.at/kursliste
0676/7430839