

# Workshop

## Geburtsvorbereitung für Paare

[www.birthbalance.info](http://www.birthbalance.info)

**...Bewegung berührt...**

### Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsgymnastik

Workshop mit persönlicher Atmosphäre für 1-2 Paare

**Zeit Samstag, 9.30 -12.00 Uhr, 1x**

**Kursleitung Isabelle Eberhard**

**Kosten pro Paar 264 CHF**

**Ort Praxis Birthbalance.info, Tössfeldstrasse 23, 8400 Winterthur,  
Gebäude "Zusammenhalt" oder online mit Zoom, bei dir zu Hause**

### Beschreibung Workshop

Der Kurs Geburtsvorbereitung für Paare richtet sich an Frauen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat, die sich zusammen mit ihrem Partner auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten möchten. Neben dem Verstehen des Geburtsablaufes und speziellen Atem- und Entspannungstechniken liegt das Schwergewicht dieses Kurses auf der gegenseitigen Unterstützung vor und während der Geburt. Es bleibt auch Zeit für Gespräche und Erfahrungsaustausch.

#### 1. Geburtsverlauf verstehen

Den Ablauf verstehen anhand von Bildern, Erklärung, Text und einem 3D Becken-Modell

#### 2. Atem- und Entspannungstechnik

Techniken kennenlernen und anwenden

#### 3. Haltung und Verhalten

während der Schwangerschaft und Geburt

- für die Frau
- für den Mann
- für das Paar

#### 4. Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung

vor und während der Geburt

Partnerübungen kennenlernen und anwenden  
Erfahrungsaustausch

### Anmeldung & Informationen

**E-Mail:** [info@birthbalance.info](mailto:info@birthbalance.info)

**Webseite:** [www.birthbalance.info](http://www.birthbalance.info)

**SMS/Tel:** 079 220 79 60