

Fachstelle Frühe Hilfen
im Landkreis Mayen Koblenz

Geburtstvorbereitungskurs "Vorbereitet auf das schönste Abenteuer"



**7-teiliger Geburtstvorbereitungskurs ab dem
29.07.2026**

immer mittwochs

18:30 Uhr - 20:00 / 20:30 Uhr

Für mehr Sicherheit, weniger Angst und ein gutes Gefühl bei der Geburt.

Verstehen, was passiert – und wissen, was dir hilft. Mehr Vertrauen in deinen Körper, mehr Ruhe im Kopf und ein gestärkter Start in diese besondere Zeit.

Das erwartet dich:

- Geburtsphasen einfach erklärt
- Atem- & Entspannungstechniken
- Umgang mit Wehen
- Praktische Übungen für die Geburt
- Rolle der Begleitperson
- Tipps für die erste Zeit mit deinem Baby

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen (auch bei privater Versicherung), ein Partnerabend ist für 30 € pro Begleitperson möglich.

@Viedel

Bachstraße 19, Polch

Leitung und Anmeldung:

Hebamme Julia Kaiser

JuliaKaiser-Hebamme@web.de

