

Info- und Wohlfühlkurs

Wir bieten Schwangeren in unserer AWO Schwangerschaftsberatungsstelle einen Kurs rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby an. Dieser ist eine gute Ergänzung zu einer Geburtsvorbereitung von Hebammen, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Ein Kind zu bekommen, ...

Das bedeutet aufregende Zeiten, und vor allem nach der Geburt viele Veränderungen! Zahlreiche Fragen und Wünsche beschäftigen werdende Mütter. Für eine entspannte und erfüllende Zeit in dieser Lebensphase braucht es nicht viel – aber das Richtige: Viel Raum für Vorfreude, schöne Momente in der Schwangerschaft und einige Antworten, um mit Selbstvertrauen die Lösung von kleineren und größeren Schwierigkeiten zu finden.



AWO Kinder, Jugend & Familie
Weser-Ems GmbH
**Beratungsstelle der AWO
für Kinder, Jugendliche und Familien
– Schwangerenberatung**
Hafenstraße 2 • 26919 Brake
Tel. 0 44 01/9 37 90
info@beratungsstelle-brake.de
www.beratungsstelle-brake.de



Willkommen, Baby!

Liebevoll von Anfang an.

Beratungsstelle der AWO
INFORMATIONSD- UND WOHLFÜHLKURS
FÜR SCHWANGERE



Ihr Körpergefühl und Ihre Intuition – hier werden wir Sie stärken

Unsere Kursleiterinnen – beide fachlich-pädagogisch ausgebildet und zusätzlich tätig als Hebamme und in der Frühförderung – möchten Ihnen in dieser Zeit mit praktischen Tipps und sinnvoller Planung zur Seite stehen.

Der Kurs beginnt in der Mitte der Schwangerschaft und begleitet Sie bis über die Geburt in die Babyzeit.

Bei kleinen Snacks sowie kalten und warmen Getränken können Sie in einer gemütlichen kleinen Runde Kontakte knüpfen und viel Neues erfahren.

Wir freuen uns, dass dies auch unter aktuellen Hygienemaßnahmen sicher und gut möglich ist und dass dadurch eine Chance auf einen ganz individuellen Austausch besteht.

Auf Wunsch begleiten wir die Gruppe gerne weiter.

Kursdetails und Termine

1. Termin:

Startklar und Zeit für mich – Wohlfühlpläne für alle!

2. Termin:

Startklar für unser Baby – Wissen, worauf es ankommt!

3. Termin:

Wiedersehen mit Baby – Jetzt mit neuen Fragen!

Teilnahmegebühr

20,- Euro

Der Kurs findet fortlaufend statt. Melden Sie sich gerne bei uns, wir teilen Ihnen die für Sie passenden Kurszeiten mit. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Bitte mitbringen

- Neugierde
- Lust auf (mehr) Wohlfühlen
- bequeme Kleidung

Kursleitung

- **Barbara Knorz**
Diplom-Pädagogin, Hebamme
- **Melanie Winkel**
Diplom-Pädagogin, Frühförderin

Veranstaltungsort, Kontaktdaten für die Anmeldung

s. Rückseite des Flyers.
Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.

„Das Wichtigste haben Sie bereits in sich ...“

