

## Geburtsvorbereitung

Ein Kurs besteht aus **5 Einheiten** (= 5 Doppelstunden) mit den Schwerpunkten:

Vorbereitungen in der Schwangerschaft – körperlich aber auch organisatorisch

Geburtsstart – Wie kann dieser Aussehen?

Phasen der vaginalen Geburt – Geburtsposition und Atmung

Alles Wichtige rund um den Kaiserschnitt

Stillen

Die erste Zeit im Wochenbett – Unterstützung in dieser Zeit

Rückbildung

Die Kurse sind **kostenlos** und ab der 25. Schwangerschaftswoche möglich

Den Kurs können Sie alleine oder/und mit einer/ Begleitperson besuchen.

**Ort:** VS Brockmannngasse 119, 8010 Graz,  
(Gymnastikraum/EG)

**Zeit:** Mittwoch von 18 bis 20 Uhr

### Die nächsten Kurstermine:

Start 07.01.2026 (14.01; 21.01; 28.01; 04.02; je 2 Std.)

Start 06.05.2026 (13.05; 20.05; 27.05; 03.06; je 2 Std.)

Start 10.06.2026 (17.06; 24.06; 01.07; 08.07; je 2 Std.)

Start 21.10.2026 (04.11; 11.11; 18.11; je 2 ½ Std.)

Kursleitung: Fr. Lisa Pein (Hebamme)

Teilnahme nur mit Voranmeldung per E-Mail unter:

[lisa.pein@hotmail.com](mailto:lisa.pein@hotmail.com)

Start 25.02.2026 (04.03; 11.03; 18.03; je 2 ½ Std.)

Start 08.04.2026 (15.04, 22.04; 29.04; je 2 ½ Std.)

Start 16.09.2026 (23.09; 30.09; 07.10; 14.10; je 2 Std.)

Start 25.11.2026 (02.12; 09.12; 16.12; je 2 ½ Std.)

Kursleitung: Fr. Toktam Tavakolian Far (Hebamme)

Teilnahme nur mit Voranmeldung per E-Mail unter:

[toktam\\_t@hotmail.com](mailto:toktam_t@hotmail.com)