



Charlotte Graf

Wahlhebamme (Seekirchen)

Schwerpunkte:

- Geburtsvorbereitungskurse (Frauenabende und mit Partner)
- Geburts-Einzelvorbereitungen (mit Partner)
- Akupunktur
- Geburtsvorbereitung mit Einbindung der Physiotherapie
- Dehnungs- und Atemübungen

Infos und Anmeldung unter Tel.: 0664 / 15 18 149

Geburtsvorbereitung mit Charlotte Graf

Diese Geburtsvorbereitung wird in Zusammenarbeit mit einer Physiotherapeutin gestaltet: Dabei werden an zwei Partnerabenden mit der Hebamme alle geburtsrelevanten Themen (auch Wochenbett und Stillen) besprochen. An zwei weiteren Frauenabenden leitet die Physiotherapeutin zu Körperübungen an, die der Erhaltung des Wohlbefindens dienen. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung der Rückenmuskulatur, Dehnungsübungen sowie die Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur. Übungen zur Atementspannung runden jede Einheit ab. Zusätzlich findet ein Abend mit Vorträgen von einem Facharzt für Kinderheilkunde und einem Facharzt für Anästhesie statt.

Termine:	Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr Termine für Einzelvorbereitung u. geburtsvorbereitende Akupunktur nach Absprache
Kosten:	EUR 115,00 (5 Abende) (UNIQA VitalClub-Mitglieder erhalten 20% ermäßigte Kursgebühr und bezahlen nur EUR 92,00.)
Ort:	Diakonissen-Krankenhaus Salzburg