

VORBEREITUNG AUF GEBURT UND ELTERN SCHAFT

Geburtsvorbereitung, Teil 1 mit autogenem Training für werdende Eltern

Themenzentriertes Arbeiten - Autogenes Training

Ab der 16. Schwangerschaftswoche

Wochenendkurs (11 Stunden) oder

mehrere Abende nach Bedarf

Kursbeitrag: € 190.-/Paar, € 110.-/Frau

- Verlauf einer Geburt
- Geburtsfilm; Maßnahmen im Spital
- Information über Geburtskliniken in Wien und Umgebung
- Umgang mit Schmerz (Geburtsatmung, Entspannung)
- Umgang mit Ängsten
- Zeit nach der Geburt: Veränderungen im Alltag und in der Partnerschaft, Umgang mit dem Baby
- Postpartale Depression, Baby Blues
- Autogenes Training

Zusätzliche Themen für werdende Väter in der Paargruppe:

- Auseinandersetzung mit der neuen Rolle als Vater und der oft damit verbundenen Unsicherheit gegenüber den traditionellen Eltern-Rollenbildern
- Umgang mit der Hilflosigkeit in der Geburtssituation; wie kann ich die Partnerin während der Geburt, in der Schwangerschaft und nach der Geburt unterstützen
- Wie kann ich nach der Geburt Beruf und Familienleben befriedigend miteinander verbinden

Das **AUTOGENE TRAINING** bietet die Möglichkeit, durch die Hinwendung zu verschiedenen Körperbereichen den ganzen Körper entspannen zu lernen. Entspannung bedeutet weniger Angst vor der Geburt, weniger Angst bedeutet weniger Schmerz, weniger Schmerz bedingt einen besseren Geburtsverlauf. Die Dauer der Eröffnungsphase verkürzt sich um Stunden, die Anzahl der Kontraktionen ist geringer. Das Autogenes Training bietet auch für den Alltag eine Menge Vorteile: Erholung in kurzer Zeit. Beseitigung von Schlafstörungen und Kopfschmerzen, Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte; Konzentrationssteigerung in Beruf und Studium und vieles mehr.

Kursleitung: Mag^a Anne Weber

Geburtsvorbereitung, Teil 2 Atem-Gymnastik- Körperwahrnehmung

Für Frauen, ca. 8 Wochen vor der Geburt bis zur Geburt

Kursbeitrag: € 15,- pro Einheit à 1,5 Stunden

€ 60,- Generalprobe-Abend pro Paar

- Gymnastik, Körperwahrnehmungsübungen (Wirbelsäule, Kreislauf, Beckenboden), Atemübungen
- Atmen in der Eröffnungsphase-Übergangsphase-Austreibungsphase in verschiedenen Geburtspositionen
- Autogenes Training bei der Geburt
- Besuch von Frauen und Männern mit ihren Babys, Erlebnisberichte über die Geburt
- "Generalprobe-Abend" mit dem Partner: ca. 4 Wochen vor der Geburt: Geburtsverlauf; gemeinsame Atem- und Entspannungsübungen; Akupressur; Tipps und Anregungen für Frauen und Männer vor, während und nach der Geburt; Wickeln und Baden des Babys; Babypflege; Tragetuchbinden
- Hebammensprechstunde

Kursleitung: Mag^a Anne Weber

WIR ERWARTEN UNSER 2. (3. ...) KIND

Ein Kurs für Eltern, die ein 2.(3.,...) Kind erwarten oder deren 2. (3.,...) Kind bereits auf der Welt ist und die sich mit der neuen Familiensituation befassen wollen.

4 Stunden an einem Wochentag abends

Kursbeitrag: € 40.- pro Person

- Reflexionen zur Geburt
- Hilfen für das Erstgeborene (Umgang mit Eifersucht, Rivalität, Trotzphase etc.)
- Wie kann das Zweitgeborene seinen Platz in der Familie finden?
- Erstkind-Zweitkind: Vorteile, Nachteile

Kursleitung: Mag^a Anne Weber

Beratung, Coaching, Therapie

KRISENINTERVENTION WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND NACH DER GEBURT

Einzel- und Paarberatung als Hilfe in Krisensituationen
Einzel- und Paartherapie

HILFE BEI BABY BLUES, POSTPARTALER DEPRESSION

„BEZIEHUNGS-CHECK-UP“

Wenn Paare Eltern sind, ist vieles nicht mehr wie früher. Oft genügt ein Anstoß von außen, destruktive Beziehungsmuster zu erkennen und miteinander neue Möglichkeiten zu erarbeiten.

- mit Mag^a Anne Weber, Psychotherapeutin
- 1 oder mehrere Doppelstunden, Termin auf Anfrage

MAG. ANNE WEBER:

Gründung und Leitung des Eltern-Kind-Zentrums Gilgegasse 1982-2013

Geburtsvorbereiterin, Psychotherapeutin in eigener Praxis (Paare, Gruppen, Einzeltherapie), Lehrauftrag für Autogenes Training an der Universität Wien, Lehrtherapeutin für Integrative Paartherapie; Mutter von 2 Töchtern und 1 Sohn.

KURSORT:

ELTERN-KIND-ZENTRUM GILGEGASSE
1090 Wien, Gilgegasse 15/10

**Anmeldung für alle Veranstaltungen
vor der Geburt:**

e-mail: anne.weber@elternkindzentrum.com

Homepage: www.elternkindzentrum.com

Teilnahmebedingungen

Aufgrund der kleinen Gruppen ist eine verbindliche Anmeldung und Einzahlung des Kursbeitrages **vor** Kursbeginn notwendig.

Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich, danach nur, falls eine ErsatzteilnehmerIn gefunden werden kann.

Für versäumte Kursteile kann kein Geld rückerstattet werden.

Info-Veranstaltungen

Anmeldung für alle Veranstaltungen notwendig!

Diese Kurse finden im EKIZ in der
Piaristengasse 32, 1080 Wien statt.

Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage:

www.elternkindzentrum.com

Tel 0664/73035614, office@elternkindzentrum.com

Erste-Hilfe-Kurs für werdende Eltern und Eltern von
Kleinkindern:

Sicher durch den Alltag mit Kindern

- bei Säuglings- & Kleinkindernotfällen richtig reagieren

- ReferentInnen: ÄrztInnen oder NotfallsanitäterInnen
- 2 Abende à 2 Stunden
- Kursbeitrag: € 48,- Ermäßigung für Paare: € 86,-

Erste Hilfe für Kinder und Erwachsene nach den Richtlinien des
ÖRK, Theorie und praktische Übungen zu den häufigsten
Unfallarten

Weitere Info-Veranstaltungen unter

www.elternkindzentrum.com

Fordern Sie weitere Folder an:

**Kurse nach der Geburt
für Eltern, Babys und Kleinkinder**

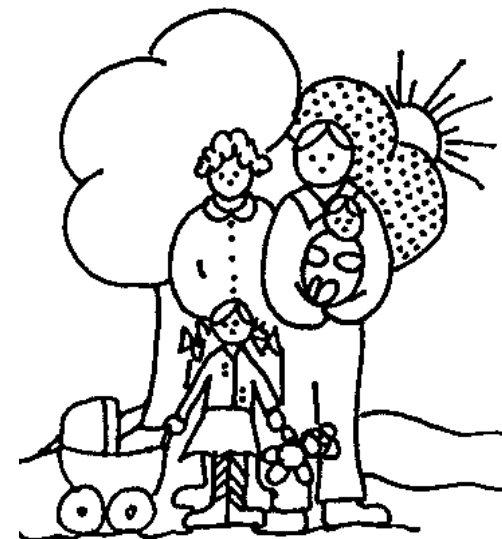
oder

**Aus- und Fortbildungen, Seminare, Vorträge,
Beratung und Coaching**

im EKIZ 1080 Wien, Piaristengasse 32

Der Verein EKIZ GILGEGASSE wird vom
Ministerium für Gesundheit, Familie und Jugend
und der Gemeinde Wien gefördert.

ELTERN-KIND-ZENTRUM GILGEGASSE



**Kurse zur Vorbereitung auf
Geburt und Elternschaft**

2017/2018

1090 WIEN, Gilgegasse 15/10

anne.weber@elternkindzentrum.com

www.elternkindzentrum.com

<https://www.facebook.com/EkizGilgegasse/>