

# VORBEREITUNG AUF GEBURT UND ELTERNCHAFT

## 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
- 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 Autogene 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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), Lehrtherapeutin für Integrative Paartherapie Lehrauftrag für Autogenes Training an der Universität Wien; Mutter von 2 Töchtern und 1 Sohn, 4 Enkelkinder

### **KURSORT:**

**ELTERN-KIND-ZENTRUM WIEN**  
**1090 Wien, Gilgegasse 15/10**

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

**e-mail: [anne.weber@elternkindzentrum.com](mailto:anne.weber@elternkindzentrum.com)**

**Homepage: [www.elternkindzentrum.com](http://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 WIEN in der  
Piaristengasse 32, 1080 Wien statt.

**Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage:**

[www.elternkindzentrum.com](http://www.elternkindzentrum.com)

[office@elternkindzentrum.com](mailto:office@elternkindzentrum.com)

Tel 0664/73035614,

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](http://www.elternkindzentrum.com)

Fordern Sie weitere Folder an:

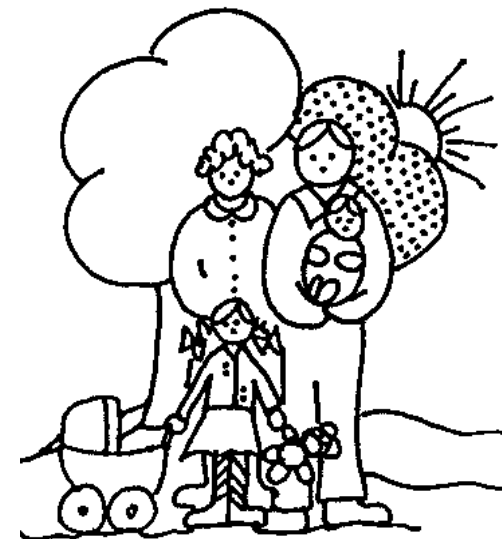
**Kurse nach der Geburt  
für Eltern, Babys und Kleinkinder**

oder

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

**im EKIZ WIEN, Piaristengasse 32, 1080 Wien**

## ELTERN-KIND-ZENTRUM WIEN GILGEGASSE



### **Kurse zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft**

**2021**

1090 WIEN, Gilgegasse 15/10

[anne.weber@elternkindzentrum.com](mailto:anne.weber@elternkindzentrum.com)

[www.elternkindzentrum.com](http://www.elternkindzentrum.com)

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

*Der Verein  
EKIZ WIEN / Gilgegasse – Piaristengasse  
wird vom  
Ministerium für Gesundheit, Familie und Jugend  
und der Gemeinde Wien gefördert.*