

## 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 ~~12.02.2025~~ (26.02; 05.03; 12.03; 19.03; je 2 Std.) **ausgebucht**

Start ~~30.04.2025~~ (07.05; 14.05; 21.05; 28.05; je 2 Std.) **ausgebucht**

Start ~~04.06.2025~~ (11.06; 18.06; 25.06; 02.07; je 2 Std.) **ausgebucht**

Start 15.10.2025 (22.10.; 05.11; 12.11; 19.11; je 2 Std.)

Kursleitung: Fr. Barbara Dullnig (Hebamme)

Teilnahme nur mit Voranmeldung per E-Mail unter:

[hebamme.dullnig@gmx.de](mailto:hebamme.dullnig@gmx.de)

Start ~~08.01.2025~~ (15.01; 22.01; 29.01; 05.02; je 2 Std.) **ausgebucht**

Start ~~26.03.2025~~ (02.04; 09.04; 23.04; je 2 ½ Std.) **ausgebucht**

Start 10.09.2025 (17.09; 24.09; 01.10; je 2 ½ Std.)

Start 26.11.2025 (03.12; 10.12; 17.12; 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)