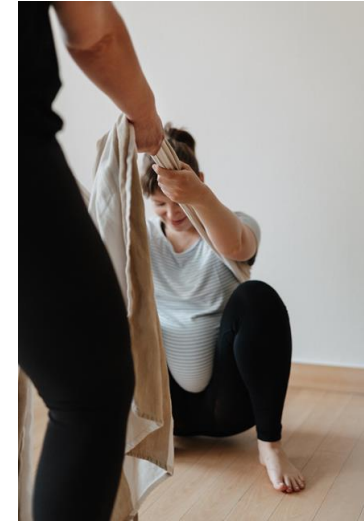
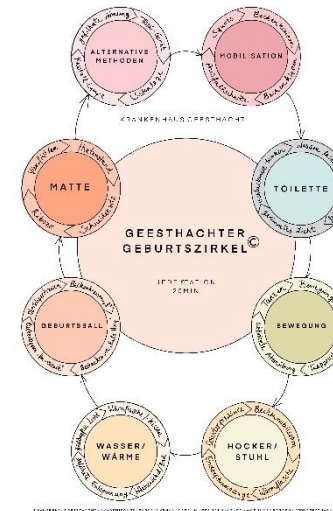


Latenzphasenkonzept Geesthachter Geburtszirkel©

Bewegung – Konzentration – Entspannung

Kursinhalte: der Geburtsworkshop bereitet auf eine selbstbestimmte Geburt - wie beispielsweise im Hebammenkreißsaal - vor. Er fördert das Verständnis für die Geburtsphasen und die eigene Handlungskompetenz.

- Geburtsschmerz: Bedeutung und Möglichkeiten für den Umgang
- Geesthachter Geburtszirkel©: Durchführung körperlicher Übungen für die Geburt, die zuhause wiederholt werden sollen
- Atem-Übungen und geführte Entspannungsübungen



Wo: Kursraum im 3. OG des Krankenhauses Geesthacht

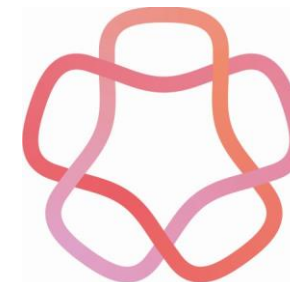
Anmeldung: für einen Termin zwischen der 30. und 35. Schwangerschaftswoche

Wann: nach Terminvereinbarung

Umfang: ca. 2 bis 2,5 Stunden

Kosten: € 25

Verbindliche Anmeldung: <https://my.hebammen-betreuung.de/app/5cfao7cf62b72>



**Krankenhaus
Geesthacht**