

## CHUR

Paarkurs:

Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr, 4mal

Frauenkurs mit einem Partnerabend:

Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr, 5mal

*Atem-, Entspannungs- und Körperübungen*

*Austausch in der Gruppe*

*Rundgang und Besichtigung der Gebärabteilung*

*Information rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett*

Frauenkurs: 200.-Fr.

Paarkurs: 180.-Fr.

Kantonsspital, Frauenspital Fontana

081/254 81 81

Montag bis Freitag 08.15-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr

## Chur

Frauenkurs

Mittwochs, von 20.00 bis 21.00 Uhr, 6mal

*Geburtsvorbereitung im Wasser*

*Muskulatur lockern - Atmung verbessern - Entspannung erfahren*

*Sich mit Freude im Wasser bewegen*

CHF 200.-

Priska Vetsch

081 353 23 69 079 262 38 55

hebamme@vetsch-ludwig.ch

**BAD RAGAZ, Schulhaus Kleinfeld**

Frauenkurs

Donnerstags von 18.15 bis 19.15 Uhr, 6 mal

*Schwangerschafts-Yoga zur Geburtsvorbereitung*

220,- Fr

Katherina Albert

076/409 9411

katherina.brandt@postmail.ch

## **DAVOS/KLOSTERS**

Geburtsvorbereitung für Paare

Einzelne Paare oder 2 bis 3 Paare

Den Zeitpunkt können wir individuell festlegen

3 mal 1 ½ Stunden

*Schwangerschaft - Geburt - Start mit dem Baby*

*Durch die kleine Gruppe können Eure Wünsche, Euer Wissen, Eure Fragen direkt einbezogen werden*

Kosten: Fr. 360.-

dipl. Hebamme: Elsbeth Lüthi Schär

081 416 43 29 079 218 28 38

## DOMAT/EMS

Paarkurs

Wochenendkurs

*Schwangersein - Gebären - Elternsein  
ohne Angst, mit etwas Wissen und viel gesunder Intuition*

220.-Fr./Paar

Ladina Marugg

081/328 12 70 079/751 13 78

ladinamarugg@gmx.ch

## ILANZ

Paarkurse oder gemischte Paar-Frauenkurse (ab 2 Paaren)

Intensivkurs auf spezielle Anfrage

Mittwochs, 19-21 Uhr, 5x

*Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett*

*Partnerschaft & Sexualität*

*Selbstsicherheit, Gelassenheit und Urvertrauen zum eigenen Körper entwickeln,  
denn jede Geburt ist ein kleiner Prozess und ein GROSSES Wunder!*

300.- für Paare, 250.- für Einzelpersonen

Barbara Morini, Hebamme, Kinderkrankenschwester und Sexualpädagogin

081/ 925 32 88 076/ 411 20 71

---

babs.mo@gmx.ch

## JENAZ

Geburtsvorbereitung für Frauen

jeweils montags 17.00-18.00 Uhr  
20.00 Fr./ 60 min.,

Geburtsvorbereitungskurs für Paare  
fortlaufende Kurse  
280.00 Fr. pro Paar

Informationen, Körperwahrnehmungsübungen,  
Atmung und Entspannung  
rund um die Geburt und Wochenbett

Ursula von Allmen - Gujan  
Tel.081 - 332 44 59      Natel 079 - 437 48 93  
ursula@vonallmen.li      www.hebammen-naturheilpraxis.ch

## **KLOSTERS**

Frauenkurs

Jeden Montag 17.30-18.30

*Schwangersein – Gebären- Mutter-,Elternsein  
Mit etwas Wissen, ohne Angst und gesunder Intuition*

20.- pro Abend

Anna Blaser  
081/422 14 21      079/ 782 90 77  
heb.a.blaser@bluwin.ch

## **MASEIN**

Paarkurs (ein Frauenabend)

Jeweils Montag von 19.00 - 21.00, 6 mal

Sterne fallen nicht vom Himmel, sie werden geboren:  
das Vertrauen in den eigenen Körper stärken mit Atem- und Entspannungsübungen  
sowie Theorie für das Verständnis

Pro Paar 200.-

Angelica Urech,  
076 432 70 03  
schneggo@bluwin.ch

## THUSIS

Infoteil meist mit Partner/ Körperarbeit Frauen alleine

jeweils mittwochs 7 mal von 19.00 bis 21.00 Uhr

© Babytreff nach der Geburt

Vorbereitung auf die Geburt und frühe Elternschaft

Schwanger - gebären - Eltern werden

Vertrauensvoll in den neuen Lebensabschnitt

CHF 260.-

Erika Schmid

081/651 06 57                      078/774 15 51

erika-sj@bluwin.ch