

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)

Frauenkurse auf spezielle Anfrage (ab 2 Frauen)

Intensivkurs auf spezielle Anfrage

Mittwochs, 19-21 Uhr, 4x

inklusive Babytreffen

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@bluewin.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@bluewin.ch