



## Die Bündner Hebamme

Fachgruppe frei praktizierende Hebammen Graubünden

### Kursangebote/ Angebote Geburtsvorbereitung

Ort	Kursart	Dauer/Zeit	Inhalt	Leitung	Kosten	Anmeldung
<b>Chur</b> KSGR, Standort Fontana	Paarkurs	Daten auf Anfrage Jeweils 4 mal 2h	Atem-, Entspannungs- und Körperübungen, Austausch in der Gruppe Besichtigung Gebärdabteilung Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	Hebamme, Kantonsspital, Frauenspital Fontana	180.- Fr.	Kantonsspital, Frauenspital Fontana 081/ 254 81 81 Mo-Fr. 8.15- 12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr
<b>Chur</b> KSGR, Standort Fontana	Frauenkurs mit Partnerabend	Daten auf Anfrage Jeweils 5 mal 2h	Atem-, Entspannungs- und Körperübungen, Austausch in der Gruppe Besichtigung Gebärdabteilung Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	Hebamme, Kantonsspital, Frauenspital Fontana	200.- Fr.	Kantonsspital, Frauenspital Fontana 081/ 254 81 81 Mo-Fr. 8.15- 12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr
<b>Chur</b> KSGR, Standort Fontana	Wochenend Paarkurs	Daten auf Anfrage Freitag Abend, ganzer Samstag	Atem-, Entspannungs- und Körperübungen, Austausch in der Gruppe Besichtigung Gebärdabteilung Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	Hebamme, Kantonsspital, Frauenspital Fontana	Auf Anfrage	Kantonsspital, Frauenspital Fontana 081/ 254 81 81 Mo-Fr. 8.15- 12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr
<b>Chur</b>	Geburtsvorbereitung im Wasser Frauenkurs	Mittwoch 20.00-21.00 Uhr 6 mal	Muskulatur lockern- Atmung verbessern- Entspannung erfahren. Sich mit Freude im Wasser bewegen.	Priska Vetsch, Hebamme	250.- Fr	<a href="mailto:hebamme@vetsch-ludwig.ch">hebamme@vetsch-ludwig.ch</a> 081 353 23 69 079 262 38 55
<b>Chur/ Maienfeld</b> Familienzentrum Planaterra	Geburtsvorbereitung	Auf Anfrage	Auskünfte auf Anfrage	Christine Isenmann, Hebamme	Auf Anfrage	<a href="mailto:info@geburtshaus-gr.ch">info@geburtshaus-gr.ch</a> <a href="http://www.geburtshaus-gr.ch">www.geburtshaus-gr.ch</a> 081 733 00 88 076 469 33 99

<b>Davos/ Klosters</b>	Paarkurs Einzelpaare 2-3 Paare	Zeitpunkt individuell 3 mal 1 1/2h	Schwangerschaft- Geburt-Start mit dem Baby. Durch kleine Gruppe können Wünsche, Wissen, Fragen direkt einbezogen werden	Elsbeth Lüthi Schär, Hebamme	240.- Fr.	081 416 43 29 079 218 28 38
<b>Klosters</b>	Beckenboden- Gesundheitstraining	Montags 19.30-21.00 Uhr	Beckenboden-Gesundheitstraining	Anna Blaser Hebamme		<a href="mailto:Heb.a.blaser@bluewin.ch">Heb.a.blaser@bluewin.ch</a> <a href="http://www.beckenboden.com">www.beckenboden.com</a> 081 422 14 21/ 079 782 90 77
<b>Domat/ Ems</b>	Paarkurs	Wochenendkurs Oder 2 Abende einzeln zu Hause	Schwangersein- Gebären- Elternsein Ohne Angst, mit etwas Wissen und viel gesunder Intuition. ( beinhaltet keine Atemübungen oder dergleichen für Männer)	Ladina Marugg, Hebamme	240.- Fr.	<a href="mailto:ladinamarugg@gmx.ch">ladinamarugg@gmx.ch</a> 081 630 37 54 079 751 13 78
<b>Felsberg</b>	Akupunktur zur Geburtsvorbereitung	4 mal 1 Stunde	Mit Akupunktur die Schwangerschaft begleiten- voller Energie zur Geburt- gestärkt ins Wochenbett	Therese Schmellentin, Hebamme	200.- Fr.	<a href="mailto:hebamme.felsberg@hispeed.ch">hebamme.felsberg@hispeed.ch</a> 081 253 67 33 076 511 97 07
<b>Ilanz</b>	Paarkurse Gemischte Paar/ Frauenkurse ( ab 2 Personen) Für Erstgebärende	Daten auf: <a href="http://www.hebamme4you.ch">www.hebamme4you.ch</a>	Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Partnerschaft& Sexualität Selbstsicherheit, Gelassenheit und Urvertrauen zum eigenen Körper entwickeln, denn jede Geburt ist ein kleiner Prozess und ein GROSSES Wunder!	Barbara Morini, Hebamme, Kinderkrankenschwester, Sexualpädagogin	Paare 300.- Fr.  Einzeln 250.- Fr.	<a href="mailto:info@hebamme4you.ch">info@hebamme4you.ch</a> <a href="http://www.hebamme4you.ch">www.hebamme4you.ch</a> 081 925 32 88 076 411 20 71
<b>Ilanz</b>	Frauenkurs für Mehrgebärende	Daten auf: <a href="http://www.hebamme4you.ch">www.hebamme4you.ch</a>	Möchten Sie sich gerne speziell Zeit herausnehmen für Ihr ungeborenes Kind und im Austausch mit anderen Frauen über Ihre Erfahrungen, Vorstellungen und Erwartungen sprechen?	Barbara Morini,	Pro Abend 50.- Fr.	<a href="mailto:info@hebamme4you.ch">info@hebamme4you.ch</a> <a href="http://www.hebamme4you.ch">www.hebamme4you.ch</a> 081 925 32 88 076 411 20 71
<b>Ilanz</b>	Wochenendkurs für Paare	Daten auf: <a href="http://www.hebamme4you.ch">www.hebamme4you.ch</a>	Möchten Sie sich gerne kompakt und mit weniger Zeitaufwand auf Ihre Geburt vorbereiten? Inhalt wie Paarkurs.	Barbara Morini,	300.- Fr.	<a href="mailto:info@hebamme4you.ch">info@hebamme4you.ch</a> <a href="http://www.hebamme4you.ch">www.hebamme4you.ch</a> 081 925 32 88 076 411 20 71
<b>Ilanz</b>	Aquafit	Montag 18.30-19.30 Uhr	Aquafit für Schwangere	Sara Berg, Hebamme	180.- Fr.	<a href="mailto:hebamme-sara@gmx.ch">hebamme-sara@gmx.ch</a> 079 312 26 12
<b>Jenaz</b>	Frauenkurs	Montag 17.00-18.00 Uhr	Informationen, Körperwahrnehmungsübungen, Atmung und Entspannung rund um die Geburt und Wochenbett	Ursula von Allmen-Gujan, Hebamme	20.- Fr./ pro 60min.	<a href="mailto:ursula@vonallmen.li">ursula@vonallmen.li</a> <a href="http://www.hebammen-naturheilpraxis.ch">www.hebammen-naturheilpraxis.ch</a> 081 332 44 59 079 437 48 93

<b>Jenaz</b>	Paarkurs	Fortlaufende Kurse	Informationen, Körperwahrnehmungsübungen, Atmung und Entspannung rund um die Geburt und Wochenbett	Ursula von Allmen-Gujan, Hebamme	280.- Fr.	<a href="mailto:ursula@vonallmen.li">ursula@vonallmen.li</a> <a href="http://www.hebammen-naturheilpraxis.ch">www.hebammen-naturheilpraxis.ch</a> 081 332 44 59 079 437 48 93
<b>Klosters</b>	Frauenkurs	Montag 17.30-18.30 Uhr	Schwangersein- Gebären- Mutter/Elternsein. Mit etwas Wissen, ohne Angst und gesunder Intuition	Anna Blaser, Hebamme	20.Fr. Pro Abend	<a href="mailto:heb.a.blaser@bluewin.ch">heb.a.blaser@bluewin.ch</a> 081 422 14 21 079 782 90 77
<b>Masein</b>	Paarkurs ( 1 Frauenabend)	Montag 19.00-21.00 Uhr 6mal	Sterne fallen nicht vom Himmel, sie werden geboren: Das Vertrauen in den eigenen Körper stärken mit Atem- Entspannungsübungen sowie Theorie für das Verständnis.	Angelika Signer-Urech	240.- Fr.	<a href="mailto:schneggo@bluewin.ch">schneggo@bluewin.ch</a> 076 432 70 03
<b>Scharans</b> Stiftung Scalotts	Frauenkurs Aquafit	Montag 20.00-21.00 Uhr 6 Abende Einstieg jederzeit	Aquafit mit Babybauch Im warmen Wasser mit Leichtigkeit schweben- atmen- entspannen- sein. Fast schwerelos den ganzen Körper bewegen- erspüren- dehnen- kräftigen. Spielerisch vertrauen lernen- dem Urelement Wasser- dir selbst- deinen Fähigkeiten.	Letizia Parpan Hebamme	150.- Fr.	<a href="mailto:leparpan@bluewin.ch">leparpan@bluewin.ch</a> 081 641 24 42 079 549 86 93
<b>Scuol</b>	Geburtsvorbereitung/ Rückbildung	Auf Anfrage	Geburtsvorbereitung/ Rückbildung	Ladina Vonlanthen Hebamme		Center da sandà Engiadina Bassa Hebamme 081 861 10 44/ 081 861 10 00
<b>Thusis</b>	Frauenkurs Infoteil mit Partner	Mittwoch 19.00 -21.00 Uhr 6mal Nur Gymnastik 19.00-20.00 Uhr 5mal	Vorbereitung auf die Geburt und frühe Elternschaft. Schwanger- Gebären- Eltern werden. Vertrauensvoll in den neuen Lebensabschnitt	Erika Schmid, Hebamme	Vollkurs 240.- Fr.  Gymnastik 100.- Fr.	<a href="mailto:erika-sj@bluewin.ch">erika-sj@bluewin.ch</a> 081 651 06 57 078 774 15 51