



Die Bündner Hebamme

Fachgruppe frei praktizierende Hebammen Graubünden

Kursangebote/ Angebote Geburtsvorbereitung

Ort	Kursart	Dauer/Zeit	Inhalt	Leitung	Kosten	Anmeldung
Chur 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
Chur 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
Chur 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
Chur	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	hebamme@vetsch-ludwig.ch 081 353 23 69 079 262 38 55
Chur/ Maienfeld Familienzentrum Planaterra	Geburtsvorbereitung	Auf Anfrage	Auskünfte auf Anfrage	Christine Isenmann, Hebamme	Auf Anfrage	info@geburtshaus-gr.ch www.geburtshaus-gr.ch 081 733 00 88 076 469 33 99

Davos/ Klosters	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
Domat/ Ems	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.	ladinamarugg@gmx.ch 081 630 37 54 079 751 13 78
Felsberg	Akupunktur zur Geburtsvorbereitung	4 mal 1 Stunde	Mit Akupunktur die Schwangerschaft begleiten- voller Energie zur Geburt- gestärkt ins Wochenbett	Therese Schmellentin, Hebamme	200.- Fr.	hebamme.felsberg@hispeed.ch 081 253 67 33 076 511 97 07
Ilanz	Paarkurse Gemischte Paar/ Frauenkurse (ab 2 Personen) Für Erstgebärende	Daten auf: www.hebamme4you.ch	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.	info@hebamme4you.ch www.hebamme4you.ch 081 925 32 88 076 411 20 71
Ilanz	Frauenkurs für Mehrgebärende	Daten auf: www.hebamme4you.ch	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.	info@hebamme4you.ch www.hebamme4you.ch 081 925 32 88 076 411 20 71
Ilanz	Wochenendkurs für Paare	Daten auf: www.hebamme4you.ch	Möchten Sie sich gerne kompakt und mit weniger Zeitaufwand auf Ihre Geburt vorbereiten? Inhalt wie Paarkurs.	Barbara Morini,	300.- Fr.	info@hebamme4you.ch www.hebamme4you.ch 081 925 32 88 076 411 20 71
Ilanz	Aquafit	Montag 18.30-19.30 Uhr	Aquafit für Schwangere	Sara Berg, Hebamme	180.- Fr.	hebamme-sara@gmx.ch 079 312 26 12
Jenaz	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.	ursula@vonallmen.li www.hebammen-naturheilpraxis.ch 081 332 44 59 079 437 48 93
Jenaz	Paarkurs	Fortlaufende Kurse	Informationen, Körperwahrnehmungsübungen, Atmung und Entspannung rund um die Geburt und	Ursula von Allmen-Gujan, Hebamme	280.- Fr.	ursula@vonallmen.li www.hebammen-naturheilpraxis.ch 081 332 44 59

			Wochenbett			079 437 48 93
Klosters	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	heb.a.blaser@bluewin.ch 081 422 14 21 079 782 90 77
Masein	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.	schneggo@bluewin.ch 076 432 70 03
Scharans 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.	leparpan@bluewin.ch 081 641 24 42 079 549 86 93
Thusis	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.	erika-sj@bluewin.ch 081 651 06 57 078 774 15 51