

## 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. 240.-

dipl. Hebamme: Elsbeth Lüthi Schär  
081 416 43 29 079 218 28 38

## DOMAT/EMS

Paarkurs

Wochenendkurs

(Möglichkeit ohne Gruppe: 2 Abende bei Euch zuhause)

*Schwangersein - Gebären - Elternsein*

*ohne Angst, mit etwas Wissen und viel gesunder Intuition*

*(beinhaltet keine Atemübungen oder dergleichen für die Männer ;-)*

240.-Fr./Paar

Ladina Marugg

081/630 37 54 079/751 13 78

ladinamarugg@gmx.ch

## FELSBERG

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

-mit Akupunktur die Schwangerschaft begleiten-voller Energie zur Geburt-  
gestärkt ins Wochenbett

4mal eine Stunde

Fr. 200.—

Therese Schmellentin

081 253 67 33 076 511 97 07

hebamme.felsberg@hispeed.ch

## ILANZ

Paarkurse oder gemischte Paar-Frauenkurse (ab 2 Paaren)

Mittwochs, 19-21 Uhr,

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@bluwin.ch

www.hebamme4you.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@bluewin.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 240.-

Angelica Urech,

076 432 70 03

schneggo@bluewin.ch

## **SCHARANS, Stiftung Scalottas**

Frauenkurs

Montags, von 20.00 bis 21.00 Uhr

### **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

CHF 150.00 für 6 Abende

Einstieg jederzeit möglich

Letizia Parpan

081 641 24 42    079 549 86 93

[leparpan@bluewin.ch](mailto:leparpan@bluewin.ch)

## **THUSIS**

Infoteil meist mit Partner - Körperarbeit Frauen alleine

jeweils mittwochs 6mal von 19.00 bis 21.00 Uhr

auch 5mal nur Gymnastik 19.00 bis 20.00 Uhr buchbar (100.-)

Vorbereitung auf die Geburt und frühe Elternschaft

Schwanger - gebären - Eltern werden

Vertrauensvoll in den neuen Lebensabschnitt

CHF 240.-

Erika Schmid

081/651 06 57                      078/774 15 51

[erika-sj@bluewin.ch](mailto:erika-sj@bluewin.ch)

**Wann / Wo:**

Individuell nach Absprache

Einzelkurse mit oder ohne Partner

Natürlich ins Leben

Kosten: Nach Absprache

Irena Titze

081 322 16 87 / 078 774 37 03

[itch@bluewin.ch](mailto:itch@bluewin.ch)