



# Refresher

Geburtsvorbereitung  
für Frauen,  
die schon ein Kind  
geboren haben

Schwanger sein  
Ein Kind gebären  
Als Familie wachsen

Das intensive Gefühl,  
Grossartiges zu erleben

## Refresher

Geburtsvorbereitung für Frauen die schon ein Kind geboren haben.

Haben Sie Lust mit anderen schwangeren Frauen zusammen einige ruhige Stunden zu verbringen und sich auf die herannahende Geburt einzustimmen?

### Programm

- Auffrischen von Atem- und Entspannungstechnik, Übungen aus dem Yoga.
- Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit anderen schwangeren Frauen.
- Der etwas andere Geburtsverlauf bei Frauen, die schon ein Kind geboren haben.
- Tipps zum Stillen.
- Mutter-Sein in einer kleinen Grossfamilie. Wie lässt sich der Alltag organisieren. Wie kann ich als Mutter allen Ansprüchen gerecht werden. Energie tanken.
- Reaktionen des älteren Geschwisterkindes auf die Geburt; wie können wir als Eltern damit umgehen.

### Kursdauer

Der Kurs dauert drei Abende zu je 2 Stunden.

### Kursdatum

Es findet ungefähr alle 12 Wochen ein neuer Kurs statt.

### Kurskosten

Fr. 150.- pro Kurs  
Ihre Krankenkasse übernimmt mindestens Fr. 100.-

### Kursorte

ideenraum wecare  
Werner-Kälin-Str. 11  
CH-8840 **Einsiedeln**

Pfarrzentrum  
Am Bachweg 13  
CH-6315 **Oberägeri**

## Die Kursleiterin

Sabina Bischoff

Seit 23 Jahren Hebamme  
Seit 15 Jahren eigene homöopathische Praxis

Wochenbettbetreuung zu Hause

Kurse: Geburtsvorbereitung  
Rückbildungsturnen  
Die homöopathische Hausapotheke

Mutter von 3 Kindern

## Nähere Informationen

Sabina Bischoff  
Sternenweg 12  
CH-8840 Einsiedeln

Fon: +41 (0)55 422 24 18  
Mob: +41 (0)79 773 51 34  
E-mail: [sabina.bischoff@wecare.ch](mailto:sabina.bischoff@wecare.ch)  
<http://www.wecare.ch>

## Anmeldung

Ich interessiere mich für den „Refresher“ und erwarte von Ihnen gerne die Daten der nächsten Kurse.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telephon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Voraussichtlicher  
Geburtsstermin: \_\_\_\_\_