



Vorbereitet. Verbunden. Vertraut. Eltern(teil) werden

Was erwartet mich wirklich, wenn ein Baby kommt? Was kommt auf mich zu in der ersten Zeit nach der Geburt? Wie kann ich mich gut vorbereiten? Wie kann ich für mich sorgen?

In diesem Wochenendkurs geht es nicht um Geburtsvorbereitung im medizinischen Sinn, sondern darum, wie ihr euch emotional und praktisch gut auf die Geburt und die Wochen danach vorbereiten könnt.

Sich mit den eigenen Wünschen für den Beginn der Elternschaft auseinanderzusetzen, ist wichtig. Wir geben euch Raum für einen gemeinsamen, angeleiteten Austausch mit euren Partner-/Begleitperson(en). Euch erwarten u.a.:

- kreative Angebote
- Entspannungseinheiten wie Klangmassagen
- Impulse zur gemeinsamen Vorbereitung des Wochenbettes

An beiden Tagen gibt es Essen und bei Bedarf Kinderbetreuung.

Anmeldung unter: anmeldungen@familienzentrum-weissensee.de

Wann:

1. Kurs: 14. & 15.3.

2. Kurs: 5. & 6.9.

Samstag 14-19 Uhr

Sonntag 10-16 Uhr

Wer:

Schwangere Personen ab der 20. Woche plus Partner-/Begleitperson(en)


Kosten: Spende erbeten
(Empfehlung mind. 50€, bei Bedarf weniger)

Familienzentrum Weißensee

Mahlerstraße 4 · 13088 Berlin, Tel. 030 911 47690

info@familienzentrum-weissensee.de

www.familienzentrum-weissensee.de

 [familienzentrum
_weissensee](https://www.instagram.com/familienzentrum_weissensee)

**FAMILIEN-
ZENTRUM
WEISSENSEE** 