



## Vorbereitet. Verbunden. Vertraut. Eltern(teil) werden

### Wochenend-Kurs für werdende Eltern

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.

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?

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

Essen und Goodie Bag inklusive! Kinderbetreuung bei Bedarf möglich.

**Anmeldung unter:** [anmeldungen@familienzentrum-weissensee.de](mailto:anmeldungen@familienzentrum-weissensee.de)

#### Wann:

Samstag, 7.11. / 14-19 Uhr

Sonntag, 8.11. / 10-16 Uhr

#### Wer:

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

**Kosten:** Spendeerbeten (Empfehlung mind. 50€, bei Bedarf weniger)

Familienzentrum Weißensee

Mahlerstraße 4 · 13088 Berlin, Tel. 030 911 47690

[info@familienzentrum-weissensee.de](mailto:info@familienzentrum-weissensee.de)

[www.familienzentrum-weissensee.de](http://www.familienzentrum-weissensee.de)

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

**FAMILIEN-  
ZENTRUM  
WEISSENSEE** 