



WOCHENEND-WORKSHOP

# Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

Zwei Tage lang widmen wir uns dir, deiner Schwangerschaft und bevorstehenden Geburt. Wir kombinieren Wissen mit Vertrauen, lösen Ängste und schaffen eine positive Gemeinschaft.

SAMSTAG 23. UND SONNTAG 24. JANUAR 2021  
9.00 BIS 18.00 UHR  
SEMINARRAUM BERLIN-MITTE  
SCHARNHORSTSTRASSE 28/29, 10115 BERLIN



NAVINA SALOMON  
DOULA

KATHARINA TOLLE  
GEBURTSGESCHICHTEN-SCHREIBERIN



# Workshop-Inhalte

Aufarbeitung bisheriger Geburten

Schwangerschaftsvorsorge selber übernehmen

Wissen rund um deine Physiologie und Biochemie

Eigenverantwortliche Geburt

Ängste Lösen

Schwangerschaftstagebuch und Geburtsgeschichten  
aufschreiben

Partnerschaft

Sport und Yoga in Theorie & Praxis

Bürokratie

Das Wochenbett: Bedürfnisorientierte Erziehung,  
Stillen, Familienleben



DER UNKOSTENBEITRAG LIEGT BEI 80 EURO FÜR  
SCHWANGERE UND 20 EURO FÜR ERWACHSENE  
BEGLEITPERSONEN.

Anmeldung & information unter  
[ichgebaere@gmail.com](mailto:ichgebaere@gmail.com)