



Geburtsvorbereitungskurs  
für Paare

Kursdatum: alle drei Monate

Kurszeiten: 09.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Spital und Pflegeheim Appenzell  
Kursraum Sigel  
Verwaltungsgebäude / 3. Stock  
Sonnhalde 2  
9050 Appenzell

Kurskosten: Fr. 220.-- pro Paar (Bezahlung gegen  
Quittung am Kurstag)  
Die Krankenkassen über-  
nehmen mindestens Fr. 100.--

Verpflegung: Pausengetränke, Obst, Gipfel  
(inbegriffen).  
Gemeinsames Mittagessen  
Kosten Fr. 18.—, inkl. Getränke  
(nicht inbegriffen).

Mitnehmen: Bequeme Kleider  
Badetuch  
2 grosse Kissen  
warme Socken

Kursleitung: Prisca Walliser, Hebamme  
Heidrun Winter, Hebamme

„ Es gibt keine Geburt  
ohne Schmerzen,  
aber wir können lernen,  
besser mit dem Schmerz  
umzugehen“

☐ Vertrauter werden mit den körperlichen  
und seelischen Veränderungen

☐ Auseinandersetzung mit Freuden und  
Ängsten in der neuen Lebenssituation

☐ Besser verstehen, was bei der Geburt  
geschieht

**.... dies sind die Ziele dieses Kurses!**

## **Kursinhalt**

☐ Information / Gespräche über

- Schwangerschaft
- Geburt**
- Stillen
- Gebärmöglichkeiten
- neue Rollen
- usw.

☐ Praktische Ratschläge und Übungen

- zur Wehenverarbeitung
- Unterstützungsmöglichkeiten für  
den Partner
- zum Atem während der Geburt

☐ Zeit für offene Fragen

Der Kurs richtet sich vor allem an Paare, die  
ihr erstes Kind erwarten und ist nicht an den  
gewählten Geburtsort gebunden.

**Nähere Auskünfte zum Kurs  
erhalten Sie von:**

**Prisca Walliser**

071 222 20 11, 079 629 33 18

Mail: [prisca.walliser@bluewin.ch](mailto:prisca.walliser@bluewin.ch)