

SHIATSU

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

sich als Paar gemeinsam vorbereiten

YOGA

Den Körper spüren
und Bedürfnisse wahrnehmen

Mindset erarbeiten

Qualitative Zeit zu zweit
verbringen:
verwöhnen, wohlfühlen, massieren

Hebammenwissen trifft Körperarbeit

Werkzeuge für das Abenteuer
Geburt und Elternschaft mitnehmen

Termine 2026

14. und 15. März (Zum Wohl, Radenthein)

13. und 14. Juni (Gravidarium, Spittal/Drau)

19. und 20. September (Gravidarium, Spittal/Drau)

12. und 13. Dezember (Zum Wohl, Radenthein)

jeweils von 10:00-17:30 inkl. 1,5h Mittagspause



Kosten:

280 € pro Paar inkl. Skript

für kleine Snacks und Tee/Kaffee ist gesorgt

Anmeldung und Kontakt:

Karoline Woschank

(E) karoline@haus-zumwohl.at

(T) +43 699 19768991

Unter anderem erwarten euch folgende Themen

- Schwanger sein: Veränderungen, Unterstützung, Selbstfürsorge
- Grundlagen zu Schwangerschaft und Geburt
- Mindset und Geburtsvorbereitung auf mentaler Ebene
- Das Baby unter der Geburt und die ersten Stunden danach
- Umgang mit Wehenschmerz/Atmung/Tönen
- Bonding, die ersten Stunden und Tage nach der Geburt
- Einführung in das Wochenbett, die ersten Wochen nach der Geburt
- Stillen bzw. die Ernährung des Säuglings
- Schmerzmittel Vor- und Nachteile
- Kaiserschnitt bzw. Bauchgeburt
- Welche Rolle spielt der/die Partner/in
- Vorbereitende Maßnahmen für die Geburt
- Beckenboden wahrnehmen, vorbereiten, der Beckenboden unter der Geburt
- Körperübungen für Schwangerschaft und Geburt
- Gebärhaltung
- Geburtsvorbereitende und geburtserleichternde Atemtechniken
- Entspannung, Shiatsu, Partnerübungen

Eure Kursleiterinnen

ULLA KERSCHABAUMER BSc

Ulla Kerschbaumer ist freiberufliche **Hebamme** und **Positive Birth Trainerin** in Oberkärnten. Frauen in ihrer Ganzheitlichkeit und Individualität zu sehen, um sie so zu begleiten, dass sie in ihre eigenen Kraft kommen und aus dieser selbstbestimmt gebären, beschreibt ihre Grundhaltung als Hebamme. Ihr Tätigkeitsfeld umfasst die Betreuung in der Schwangerschaft, die Begleitung von Hausgeburten und die Nachbetreuung. Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Akupunktur sind zusätzliche Werkzeuge in ihrer Arbeit als Hebamme. Große Freude macht ihr die Geburtsvorbereitung für Paare, weil sie es als einen wesentlichen Grundstein sieht, dass sich ein Paar gut informiert und bestärkt auf die Reise, Eltern zu werden, begeben kann.

KAROLINE WOSCHANK BEd

Karoline Woschank ist **Dipl. Shiatsu-Praktikerin** und **Yogalehrerin**, sowie Zert. **Beckenbodenkursleiterin, Hebammenstudentin** (seit September 2024) und Mitgründerin vom ZUM WOHL - Zentrum für ganzheitliche Gesundheit.

Sie ist selbst Mama von drei Kindern und hat sie sich in ihrer Tätigkeit auf die Bereiche Frauengesundheit, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Babys spezialisiert. Das Konzept der TCM und der Meridianlehre, sowie Körperübungen aus dem Yoga bieten dafür die ideale Basis.




Gravidarium

RAUM FÜR NATÜRLICHE
GEBURT & ELTERNCHAFT

Ortenburgerstraße 15a
9800, Spittal an der Drau
www.gravidarium.at



**ZUM
WOHL**
Zentrum für
ganzheitliche
Gesundheit

Villacherstraße 18
9545, Radenthein
www.haus-zumwohl.at