

Liebe Krankenkasse,

Ihre Versicherte möchte den Online-Geburtsvorbereitungskurs „Bauchgefühl“ der Online-Hebammerei von der staatlichen anerkannten Hebamme Andrea Vierlinger, IK:450641744, Examen 1991, unter Mitwirkung der staatlich anerkannten Hebammen Lara Velthaus und Julia Malsy sowie der Yogalehrerin und Entspannungstrainerin Stefanie Weyrauch buchen.

Der Online-Geburtsvorbereitungskurs ist für Paare konzipiert, die das erste Baby erwarten. Er dient der Prävention gesundheitlicher Risiken vor, während und nach der Geburt. Eine Schwangerschaft stellt eine massive physische und psychische Herausforderung dar.

Der Onlinekurs zur Geburtsvorbereitung enthält alle Inhalte entsprechend der HebGebO und eignet sich optimal für alle Schwangeren, die nicht an einem Kurs vor Ort teilnehmen können.

**Kursinhalte:**

- Koffer packen, Einkäufe & Nestbautrieb
- Schwangerenyoga
- Lektion Beckenboden
- Atemwahrnehmung
- Geburtsablauf
- Geburtspositionen
- Wehenmassage
- Partnermassage & tiefe Bauchatmung
- Schmerzlinderung, Kaiserschnitt & Einleitung
- der Partner unter der Geburt
- Ernährung des Babys & Stillen
- Wochenbett
- verschiedene Handouts

Es sind Körperarbeit, Bewegungseinheiten und Entspannungsübungen enthalten, mit denen die Kursteilnehmerin bzw. das Paar mehrere Stunden selbstständig üben kann, sodass der Gesamtumfang des Kurses mind. zwölf Stunden umfasst. Auf alle Kursinhalte hat die Teilnehmerin mind. bis zur Geburt unbeschränkten Zugriff. Kursbuchung und Zahlung erfolgen über den Dienstleister Elopage.

Veranstalter ist die Hebammerei Wiesbaden, Andrea Vierlinger, Parkstraße 101, 65191 Wiesbaden.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung unter:

[info@hebammewiesbaden.de](mailto:info@hebammewiesbaden.de)

0177-5564239

Mit freundlichen Grüßen

Andrea Vierlinger