

PRO MAMI WIENERWALD
für deine Schwangerschaft im April 2024

- *3.4. „Vorbereitung auf das Stillen“ 9:00h-10:30h Schwangerentreffs mit Frühstück
- *17.4. „Wochenbett und Babypflege“ 9:00h-10:30h Schwangerentreffs mit Frühstück
- *13.4. „Geburtsvorbereitung für Paare“ 9:30h-17h mit Julia Waser/ Susi Brunbauer,
- ***EINLADUNG** 13.4. besuche uns am „Gesundheitstag in Purkersdorf“ Wir freuen uns auf deinen Besuch, es wird einen Vortrag geben, eine Übungseinheit mit Birgit und einige Goodies warten auf dich
- *16.4. **NEU, ONLINE, Kostenlos:** Ernährung und Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft- link auf Anfrage

Wöchentliche Kurse:

- *jeden Montag 18.30-20h „Yoga für Schwangere“ mit Sissi Zehetner
- * **NEU:** jeden 2. Mittwoch 9.00 h bis 10.30h „Schwangerentreff mit Frühstück und Themenvortrag“ mit Victoria Szkiba, Themen: siehe Anhang
- * **NEU:** jeden 2. Mittwoch 9.00 h bis 10.30h „Schwangerengymnastik“ mit Victoria Szkiba, Themen: siehe Anhang
- ***NEU:** jeden Mittwoch ab 11Uhr „K-TAPING bei Schwangerschafts-Beschwerden „mit Victoria Szkiba
- *jeden Mittwoch ab 10.45 h „Geburtsvorbereitende Akupunktur“ zur Erleichterung für deine Geburt mit Monika Kristan

Vorschau / Mai 2024

- *11.5. „Geburtsvorbereitung für Paare“ 9:30h-17h mit Julia Waser/ Susi Brunbauer,
- *17.5. „Geburtsvorbereitung-Atmen und Entspannen“ 9:00h-10:30h Schwangerentreff mit Frühstück
- *15.5. „Geburtsvorbereitung für werdende Geschwister „14:30h-16:00h mit Julia Waser
- *24.5. „Notfälle im Säugling und Kindesalter“ 14:00-16:30h mit Tamara Novotny
- *29.5. „good to know-die letzten Wochen vor der Geburt“ 9:00h-10:30h Schwangerentreff mit Frühstück

Anmeldung: bei der jeweiligen Kursleiterin oder: <https://www.promami.at/wienerwald/>