

sich Zeit nehmen...

# GEBURTSVORBEREITUNG

mit praktizierender Hebamme



Vorbereitung auf die Geburt

Atmungs-, Haltungs- und  
Entspannungsübungen

Tipps fürs Wochenbett, Stillen...

## Kursleiterin

Dorothee Allenbach, Hebamme  
Beleghebamme Spital Thun

## Information und Anmeldung

033 442 10 28 / 079 487 63 64  
doro\_allenbach@hispeed.ch

Der Kurs wird in Spiez und Thun angeboten!

### Kursort:

Thun: Spital Thun  
Physiotherapie, Parterre

oder : Spiez: Kantonalbank 1.UG  
Kronenplatz, Spiez

### Kursdauer

5 Abende  
à 2 ½ Std