

## Entspannungsabend für Schwangere

Es erwartet euch eine Entspannungsreise, gemütliches Zusammensein, Raum für Austausch und natürlich ist auch Platz für eventuelle Fragen rund ums Thema Geburtsbegleitung. Schwanger sein, in anderen Umständen ist eine aussergewöhnliche Zeit voller neuer Gefühle. Der Körper verändert sich, ein kleines Wesen wächst heran. Neben Job, Haushalt, Kinderbetreuung und anderen Verpflichtungen kommt dabei Entspannung und die Verbundenheit mit dem Kind oft zu kurz. Gönn dir ein paar Stunden der Entspannung und Zusammensein mit anderen Schwangeren.

**Donnerstag**  
**21.04.2022 19.30 – 21.30 Uhr**  
**Kursgebühr: CHF 30.-\* / 27.-**

**Wer:** Schwangere und Interessierte

**Leitung:** Raffaella Heil, Doula Geburtsbegleiterin

**Anmeldung und Information:**

[kurse@familienzentrum-winterthur.ch](mailto:kurse@familienzentrum-winterthur.ch)  
[www.familienzentrum-winterthur.ch](http://www.familienzentrum-winterthur.ch)  
oder telefonisch unter 052 212 15 12  
(\* Mitgliederpreise, KulturLegi 30%)