

# Inhalt

## Grundlagen

Die Bedeutung der Geburtsvorbereitung für die schwangere Frau .....	2
Elemente einer ganzheitlichen Geburtsvorbereitung .....	3
Allgemeine Regeln für die Geburtsvorbereitungskurse .....	6
Kursraum, Materialien .....	7
Frauenkurs oder Paarkurs? .....	8
Kurse für Mehrgebärende .....	9
Die Kurseinheiten im Überblick .....	10

## Frauenkurs

1. Kurseinheit .....	14
2. Kurseinheit .....	33
3. Kurseinheit .....	45
4. Kurseinheit .....	54
5. Kurseinheit .....	59
6. Kurseinheit .....	71

## Paarkurs

Besonderheiten der Arbeit mit Paaren .....	78
7. Kurseinheit .....	81
8. Kurseinheit .....	97
9. Kurseinheit .....	111

## Anhang

Abbildungsverzeichnis .....	132
Die Autorin .....	133
Literatur .....	134