

## **Geburtsvorbereitung mamamundo**

### **Körperarbeit – Modul für Fortgeschrittene**

**13. Juni 2026 in Bern Bümpliz**

Die Körperübungen in Anlehnung an die «Methode Menne-Heller» sind zentrale Bestandteile des mamamundo Kurskonzepts.

**Diese eintägige Weiterbildung richtet sich an alle mamamundo Kursleiterinnen welche bereits die zweitägige obligatorische Weiterbildung Körperarbeit – in Anlehnung an die «Methode Menne-Heller» besucht haben und ihre Erfahrungen austauschen wie auch ihr Wissen vertiefen möchten.** In der Weiterbildung werden bestehende Übungen vertieft und diskutiert und situativ alternative Übungen gezeigt. Spezifische, von Teilnehmerinnen gewünschte Übungen werden nach Möglichkeit aufgenommen.

Ziel der Weiterbildung ist das Vermitteln von ganzkörperbezogenen Übungen zur Unterstützung eines geburtserleichternden Verhaltens. Das Wiederfinden natürlicher Verhaltensweisen für das Gebären wird dabei gefördert und stärkt bei der werdenden Mutter die Eigenverantwortung und Selbständigkeit.

#### **Unterrichtszeiten:**

- Samstag, 13. Juni 2026  
9 – 17 Uhr

#### **Ort:**

Frankenstrasse 1, 3018 Bern  
Kursraum im 1. Stock des Familienzentrums

**Referentin:** Anja Hurni, Hebamme mit langjähriger Erfahrung in Geburtsvorbereitung

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Noppensocken, ein Kopfkissen circa 40x40cm, bei Bedarf ein Tuch für auf die Matte

**Kosten:** (exkl. Verpflegung aber Möglichkeit zum gemeinsamen Essen auf Wunsch)

- mamamundo Lizenznehmende: 150 Fr.
- Kursleiterinnen mamamundo Bern, Biel und Thun: kostenlos

Die angemeldeten Personen erhalten eine Rechnung von mamamundo Bern.

Anerkennung durch SHV/e-log.

Es wird eine Kursbestätigung abgegeben