



# mamamundo

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

## Der Geburtsvorbereitungskurs in deiner Sprache

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • བོད་སྐད་ཡིག • Soomaali • اللغة العربية  
Kurdi • Français • ትግርኛ • فارسی

DEUTSCH • BERN

WEITERE SPRACHEN AUF ANFRAGE



# Der Geburtsvorbereitungskurs für Frauen / Paare aus aller Welt

**Dieser Kurs ist für Frauen, die fern der Heimat Mutter werden.**

Eine Hebamme und eine interkulturell Dolmetschende beantworten deine Fragen und informieren dich über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die Zeit mit deinem Kind zu Hause. Sie zeigen dir, wie du dich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten kannst.

Zusammen mit anderen Frauen sprichst du über deine Erfahrungen und Erwartungen rund um diese spezielle Zeit. Auch kannst du dich mit anderen Frauen über kulturelle Gewohnheiten austauschen. Bei ausgewählten Sequenzen sind die Partner eingeladen dabei zu sein.

Der Kurs findet in sieben Teilen statt. Idealerweise besuchst du den Kurs zwischen dem 5. und 9. Schwangerschaftsmonat.



## Kurszeiten

Die Kurse finden nachmittags oder am frühen Abend statt. Aktuelle Kursdaten und Kurszeiten sind auf unserer Webseite ersichtlich:  
[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

.....



## Kurskosten

**Die Kosten sind einkommensabhängig .**

Für Familien ohne finanzielle Mittel besteht ein Fonds. Die aktuellen Kurskosten findest Du auf unserer Webseite [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch).

Deine Krankenkasse bezahlt zusätzlich 150.– direkt an Mamamundo.



## Kursorte in Bern

### Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

[www.zentrum5.ch](http://www.zentrum5.ch)

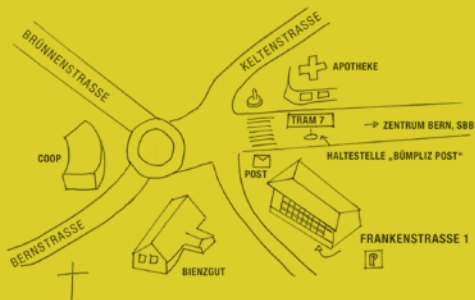


### Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

WEITERE STANDORTE IM  
KANTON BERN UNTER  
[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)





## Kursanmeldung / Kontakt

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

oder bei einer unserer interkulturellen Übersetzerinnen:

.....  
**Shqip** (Albanisch)

Saime Isufi

079 732 37 55

**Français / English**

Margret Lehmann

079 158 14 61

**བོད་སྐད་ཡིག** (Tibetisch)

Pema Sonam

076 681 30 34

.....  
**اللغة العربية** (Arabisch)

Hayat Ismail

076 519 38 00

**Kurdî** (Kurdisch)

Selda Yalcin

076 442 33 08

**Soomaali** (Somalisch)

Khadija Jamaac

079 838 55 53

.....  
**فارسی** (Farsi)

Shirin Garmaroudi

076 327 11 93

**தமிழ்** (Tamilisch)

Nanthini Murugaverl

079 397 38 77

**ትግርኛ** (Tigrinja)

Sara Ghebray

076 503 16 71

.....



**Mamamundo ist ein eigenständiger,  
gemeinnütziger Verein** und wird  
unterstützt von:



***bern gesund***

[www.berngesund.ch](http://www.berngesund.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

