



# mamamundo

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

## Der Geburtsvorbereitungskurs in deiner Sprache

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • བོད་སྐད་ཡིག • Soomaali • اللغة العربية  
Español • Kurdî • Français • ትግርኛ • فارسی  
ትግርኛ • ቋንቋዎቹ • Português

DEUTSCH • BIEL / BIENNE  
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).



## Kursorte in Biel

**Spitalzentrum Biel**  
**Centre hospitalier Bienne**  
Abteilung Physiotherapie  
Service de physiothérapie  
Vogelsang 84  
2501 Biel/Bienne  
[www.szb-chb.ch](http://www.szb-chb.ch)

**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:

.....

<b>Français, English, Português</b>	Sabina Schöni	079 576 50 44
<b>Español</b> (Spanisch)	Sabina Schöni	079 576 50 44
<b>Shqip</b> (Albanisch)	Saime Isufi	079 732 37 55
اللغة العربية (Arabisch)	Khadra Ibrahim	078 784 66 55
فارسی (Farsi)	Farah Milani	076 470 13 35
<b>Kurdî, Türk</b> (Kurdisch)	Shavin Ibrahim	078 344 47 44
தமிழ் (Tamilisch)	Sanja Karthigesu	078 918 12 25
བོད་སྐད་ཡིག་ (Tibetisch)	Pema Pünlhatsang	076 681 30 34
<b>Soomaali</b> (Somalisch)	Abshira Mahamed	076 574 63 35
ትግርኛ (Tigrinja)	Asmeret Habte	076 515 06 13
ቋንቋዎቹ (Amharisch)	Asmeret Habte	076 515 06 13
<b>УКРАЇНСЬКА</b>	Katja Freiburghaus	078 819 66 55
<b>РОСІЙСЬКА</b>	Katja Freiburghaus	078 819 66 55



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



**Kanton Bern  
Canton de Berne**

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

---



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

---

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne



[www.spitalzentrum-biel.ch](http://www.spitalzentrum-biel.ch)

---