

## FÖDA UTAN RÄDSLÅ, FEBRUARI

---

### Kursbeskrivning

Välkommen på Föda Utan Rädsla-profylaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under vintern/våren. Kom gärna tillsammans med partner eller stödperson för att få ut mesta möjliga av kursen. Vi lär oss förstå hur kroppen och känslorna samverkar då du föder samt ger er effektiva, praktiska verktyg för att minska stress och rädsla under förlossningen. Vi övar parvis på dessa verktyg så att ni blir bästa tänkbara team tillsammans! Målet är att upplevelsen av att föda blir så positiv och stärkande som möjligt.

...

### Kurskod

000112

### Kursavgift

25,00 €

### Kursspråk

Svenska

### Lärare

Emma With-Hällund

### Anmälningstid

02.01.2025 09:00 - Non-stop

### Tidpunkt

01.02.2025 - 01.02.2025

Lördag 13:00-16:30

### Plats

Kulturhuset AX - Samlingsrummet  
Mjölvägen 1, 68910 Bennäs