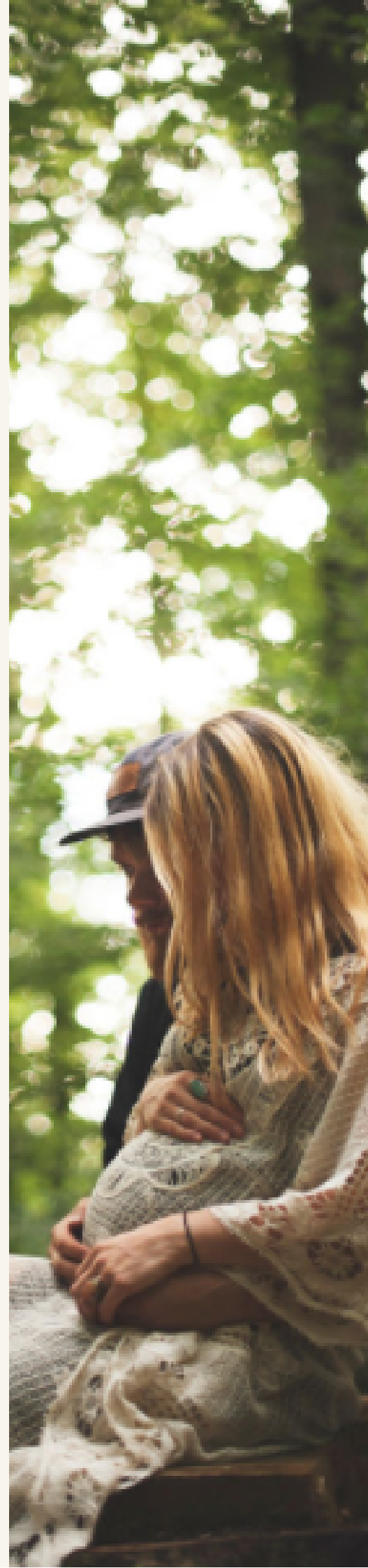




VORBEREITUNGSKURSE FÜR PAARE

*„Die Welt wird jedes Mal neu
erschaffen, wenn ein Kind
geboren wird“*



GEBURT IN FREUDE - VORBEREITUNG FÜR PAARE

Kursbeschreibung

Im Geburt in Freude Kurs bekommt ihr das Wichtigste aus der Körperlichen sowie der Mentalen Vorbereitung mit auf euren Individuellen Weg.

Ganzheitliches Wissen über körperliche Abläufe bei der Geburt schafft die Basis für eine eigenverantwortliche und selbstbestimmte Vorbereitung.

Die mentale Vorbereitung gibt euch als Paar die Möglichkeit, euch mit eventuellen Ängsten und Sorgen sowie inneren Bildern bezüglich Schwangerschaft & Geburt auseinanderzusetzen.

So findet ihr gemeinsam Wege, euch positiv und als Team einzustimmen.

Kursinhalte

- Stärkende Übungen für Vertrauen in den Körper
- Verbindung mit dem Baby
- Unterstützungsarbeit für den Partner/ die Geburtsbegleitung
- Persönliche, positive Affirmationen
- Gezielte Entspannungsübungen
- Praktische Paarübungen
- Meditationen und Atemübungen
- Techniken zur Stressbewältigung

Kursleitung

Katrin Früchtl - Geburt in Freude

Mentaltraining/ Kinesiologie / Entspannungsverfahren / Meditation

