

GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung & warum deine Mitarbeit und Vorbereitung in der Schwangerschaft der Schlüssel für eine natürliche Geburt ist.

Körper & Psyche funktionieren in dem Rahmen, welcher ihnen vorgegeben wird. Glück allein entscheidet noch lange nicht über einen Geburtsverlauf. Im Alltag können Geräte, Medikamente und Ablenkung oft "gut" funktionieren um Veränderungen zu umgehen, um Dinge anzugehen. Bei Geburt niemals, aber sie können auf Umwegen zum Ziel führen, jedoch muss dafür ein gutes und gesundes Geburtserlebnis weichen.

Um diesen Weg möglichst zu vermeiden, bereite ich Paare ganzheitlich auf ihre Geburt vor! Der Grundstein für Geburt wird ebenso schon vor Schwangerschaften gelegt.

Im Kurs erlernt Ihr den Geburtsvorgang erstmal zu verstehen - was passiert da eigentlich wann.

Mit diesem Wissen wird klar, dass Körperstrukturen, Beziehung zu sich selbst und die Paarbeziehung, Glaubensmechanismen und Kommunikation eine große Rolle spielt!

Auf all diese Themen werde Ich Bezug nehmen, Wissen vermitteln und durch feine & interessante Übungen dieses Wissen erlebbar machen.

Läuft eine Schwangerschaft auf allen Ebenen gesund ab, so kann es auch die Geburt und somit auch das Wochenbett!

Ich schule prophylaktische Übungen für den Beckenraum, Geburtspositionen, Übungen für eure Grenzen & bessere authentische Kommunikation und die Grundlagen der wichtigen blutaufbauenden TCM-Ernährung. Alle medizinischen Infos werden natürlich auch besprochen, Medikamente, Saugglocke, Kaiserschnitt, etc.

Der Kurs eignet sich sowohl für geplante Kliniksgeburten als auch für geplante Hausgeburten, beide Welten werden beleuchtet!

Ein Teil widmet sich allen Themen nach der Geburt: zb. Stillen, richtiges Heben & Halten vom Kind, Körperentwicklung vom Kind, Pflege vom Kind, Gesundheitsrituale im Wochenbett, Umstellung für Alle - Mutter & Vaterrolle, Tragen, Abhalten, Beschwerden im Wochenbett, Aufgaben, Zusammenhänge und Vermeidung von KH bei Mutter und Kind, Psyche, und und und

Durch eine Kursdauer von fast 20h ist mir die ganzheitliche Vorbereitung möglich. Ein Skript wird ausgegeben oder geschickt. Zu jeder Zeit ist möglich, allein oder mit Begleitperson deiner Wahl zu kommen. Sollte dein Partner/Partnerin nicht dabei sein wollen oder können, sind gern Freundinnen willkommen die selbst von dem Wissen profitieren werden.

Der nächste Kurs findet am 10./ 17./ 19. & 26. Januar 2025 statt.

20h Kursdauer - 380€/Paar - Innsbruck

Kathleen

