

Mentale & Spirituelle - Geburtsvorbereitung

Seit Jahren verändert sich die Geburtskultur in eine positive und natürliche Richtung. Viele werdende Mamis und Papis fangen wieder an zu hinterfragen und wünschen sich nichts sehnlicher als ein schönes Geburtserlebnis.

Auch ich und mein Mann standen vor ca. 3,5 Jahren vor Entscheidungen. Wir wussten nicht, wie unsere Familien und unser Umfeld reagieren würden, denn es waren so neue und gleichzeitig doch so natürliche Wünsche und Wege. Lange suchte ich nach Unterstützung und Verständnis, denn ich spürte tief in mir, Geburt ist und braucht nicht so zu sein, wie es uns jahrelang erzählt und vorgelebt wurde. So wurde ich am 26.06.2018 zum ersten Mal Mama und durfte die schönste Geburt erleben, die ich mir hätte erträumen können.

Am 03.07.2020 durfte ich das zweite Mal voller Liebe und Vertrauen einer Tochter das Leben schenken.

Nach einem großartigen und anders wirkenden letzten Jahr darf ich nun endlich wieder mein Doula-Sein in vollen Zügen leben und dir und deiner Familie die Stütze sein, die ich mir lange Zeit gewünscht habe.

Die Mentale Geburtsvorbereitung ist genau so wichtig wie die körperliche Vorbereitung. Denn stehst du jeden Tag mit positiven Gedanken und Gefühlen auf, wirst du einen fabelhaften Tag erleben, egal ob die Sonne scheint oder ob es regnet. Genau so ist es auch bei der Geburt deines Kindes, siehst du die Wehe nicht als Schmerz, sondern als eine notwendige und sanfte Welle, die dir dein Kind ein Stück näher bringt, wirst du den Prozess einer Geburt ganz anders wahrnehmen und erleben.

Der Kurs ist ab der 30. SSW perfekt für dich, wenn du offen für Neues bist und deinem Kind eine wunderschöne Geburtsgeschichte erzählen möchtest.

Mein Kursangebot für dich:

- *Näherer Frauenkreis – offene Austauschrunden
- *Meditationen
- *Herz zu Herz Atmung
- *Sanfte Atemtechnik
- *Körperwahrnehmungsübungen

Der Kurs findet 4x zu je 2 Stunden statt.

Freitag: 02.07.2021 19:00 Uhr

Freitag: 09.07.2021 19:00 Uhr

Freitag: 16.07.2021 19:00 Uhr

Freitag: 23.07.2021 19:00 Uhr

Wo: Gut Leben Altenmarkt

Energieausgleich: 199,- Euro

Anmeldungen nehme ich gerne per Telefon

entgegen: 0650/6742869

In Liebe Theresa

