

Schwangerschaft & Geburt

www.birthbalance.info

Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsgymnastik für Frauen und Paare

Zeit Montag-Samstag nach Vereinbarung

Bewegungstherapeutin Isabelle Eberhard-Hürlimann

Kosten pro 1:1 Einzelstunde 132 CHF

Kosten pro 1:2 Einzelstunde zu zweit 72 CHF

Praxis Winterthur Birthbalance.info, Tössfeldstrasse 23, 8400 Winterthur

Praxis Rorbass Birthbalance.info, Haumühlestrasse 86A, 8427 Rorbass

Online mit Zoom, bei dir zu Hause

Beschreibung Workshop

Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat bereitest du dich in diesem Kurs in persönlicher Atmosphäre mit 2 Frauen auf die Geburt deines Kindes vor. Du erlernst wirksame Übungen in der Schwangerschaftsgymnastik, Atmung und Entspannung und erfährst Wichtiges über den Geburtsverlauf. Zudem bietet der Kurs Gelegenheit, dich über physische und emotionale Erfahrungen in der Schwangerschaft auszutauschen.

1. Ergonomische Haltung

sitzen, liegen, stehen, gehen & Beckenbodentraining

2. Entlastungsstellungen im Alltag

Rücken schonen & Beckenbodentraining

3. Rücken stärken im Alltag

Rücken kräftigen, Rückentraining & Beckenbodentraining

4. Beine und Venenprophylaxe

Beine stärken, Venenprophylaxe

5. Geburtsverlauf – Atmung & Wehen

Geburtsverlauf kennen lernen

Natürliche Atmung geschehen lassen

Atemtechniken kennen lernen

6. Angst – Spannung - Schmerz

Austausch & Umgang mit Angst, Spannung, Schmerz verbessern

7. Entspannen – Loslassen

Entspannungsübungen vor/während/nach der Geburt

8. Geburtsstellungen

Lieblings-Geburtsstellungen während der natürlichen Geburt finden

9. Partnerübungen vor/während/nach der Geburt

Lieblings-Partnerübungen finden

Anmeldung & Informationen

E-Mail: info@birthbalance.info

Webseite: www.birthbalance.info

SMS/Tel: 079 220 79 60