

Schwangerschaft & Geburt

www.birthbalance.info

...Birthbalance macht glücklich...

Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsgymnastik

9 Einzelstunden à 60min

Zeit individuell vereinbaren

Bewegungs- und Körpertherapeutin Isabelle Eberhard

Ort Zentral, bei der ZHAW und Sulzer-Areal Winterthur, Gebäude "Zusammenhalt"

Praxis Birthbalance.info, Isabelle Eberhard, Tössfeldstrasse 23, 8400 Winterthur

Geburtsvorbereitung & Schwangerschaftsgymnastik

Bist du schwanger und möchtest dich alleine oder zusammen mit deinem Partner optimal auf die Geburt vorbereiten und dein Vertrauen in die bevorstehende Geburt stärken?

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: Isabelle Eberhard, 079 220 79 60