



## Mit der Kraft des Atems ein Kurs für Schwangere

Ort: Hebammenpraxis Stuttgart-Mitte,  
Gaisburgstr. 12c, 70182 Stuttgart

Zeit: 7./8. März, 27./28. Juni und  
7./8. November 2020,  
jeweils 10.00 bis 18.00 Uhr

Mitkonzeption: Monika Schmid, Hebamme

Der Kurs bietet Möglichkeiten an, mittels der Atmung mit den Veränderungen in der Schwangerschaft praktisch umzugehen und bereitet intensiv auf die einzelnen Phasen der Geburt vor. Eine Teilnahme ist in jeder Phase der Schwangerschaft möglich und kann die Geburtsvorbereitung sinnvoll ergänzen und vertiefen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Deine Kurse sind für mich ein wahres Geschenk. Ich hatte viele Wehen, aber nur die fünf finalen Presswehen ‚taten weh‘! Ich konnte sogar eine Stunde allein in der Wohnung sein und war mir mit allem so sicher und ohne Furcht vor ‚Überraschungen‘.“ – „Vielen Dank Dir nochmal für die tollen Kurstage – auch wenn einem ‚im Eifer des Gefechtes‘ nicht mehr alles einfällt, so war für die 27 Stunden Wehen doch viel Hilfreiches dabei, besonders weil eben auch D. einiges wusste...“ – „Das Wochenende und den Paar-Nachmittag behalten wir in schöner Erinnerung: es war sehr entspannend und hat uns gut geholfen, uns auf die Geburt einzustimmen. Das ‚Schiffchen‘ war für mich eine gute Hilfe, sogar eine sehr gute... mehr habe ich nicht gebraucht! Die Geburt war ein schönes Erlebnis und wir sind mal gespannt, ob wir vielleicht ein drittes Mal kommen oder nicht!“ – „J. konnte, wie geplant bzw. erhofft, im Geburtshaus das Licht der Welt erblicken. Die Geburt selbst war ein wundervolles Ereignis. Es war mir sehr gut möglich, die Wehen mit Tönen zu verarbeiten. Ich war außerdem ständig in Bewegung und meinem Partner war es möglich, mich durch sein Mitatmen sehr gut zu unterstützen. Der Atemkurs war für mich insgesamt eine sehr tiefeschürfende Erfahrung, ich werde auf jeden Fall daran weiterarbeiten.“ – „Auf jeden Fall weiß ich nicht, was ich gemacht hätte, wenn ich die Übung pa-pa-pa-pa-paaaa für die Übergangsphase nicht gekannt hätte. Sie hat mir sehr geholfen. Woran ich nun öfter denke, ist, meine Füße zu massieren. Es wirkt sehr entspannend! Und manche Atemübungen mache ich, wenn ich den Kinderwagen schiebe oder wenn E. viel schreit!“ – „Ich weiß, dass ohne Deine Unterstützung diese Geburt so nicht möglich gewesen wäre.“

**Bei Interesse ist eventuell zusätzlich ein halbtägiger Partnerkurs oder Einzelarbeit für Paare möglich (Termin nach Vereinbarung).  
Kursgebühr: 140,- EUR    Anmeldung: Telefon 0711-605751  
Die Kursgebühr muss vor Kursbeginn überwiesen werden auf das Konto  
Jutta Haag, Kreissparkasse Tübingen,  
IBAN: DE50 6415 0020 0000 8576 93, BIC: SOLADES1TUB**

### **Referentin:**

Jahrgang 1958, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach Schlaffhorst-Andersen seit Januar 2001.

Zwei Jahre tätig in logopädischer Praxis mit Schwerpunkt Atem- und Stimmtherapie.

Seit April 2003 freiberuflich arbeitend, Schwerpunkte: Atem- und Stimmtherapie, Einzelunterricht und Seminare zu Atmung, Stimme, Sprechen und Singen, u.a. Lehrauftrag an der Universität Tübingen, außerklinische und klinikinterne Fortbildungen für Hebammen zum Atmen und Tönen in der Geburtshilfe sowie Vorträge dazu, u.a. bei den Bad Bollener Hebammentagen und beim Forum Hebammenarbeit 2017 in Mainz, regelmäßige Atemkurse für Schwangere, zeitweise Geburtsbegleitungen mit Atmen und Tönen in einer Klinik.

Veröffentlichungen: „Tönend kannst du gebären“, in: Hebammenforum 7/2006, „Mit der Kraft des Atems“, in: Die Hebamme 1/2010, verschiedene Artikel zum selben Thema in Zeitschriften für Eltern.

Lebt seit Oktober 2018 in Thüringen.

