



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.“

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 tiefschürfende 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!“

Bei Interesse ist eventuell zusätzlich ein halbtägiger Partnerkurs oder Einzelarbeit für Paare möglich (Termin nach Vereinbarung).

Kursgebühr: 140,- EUR Anmeldung: Telefon 0711-605751

Bitte die Kursgebühr vor Kursbeginn überweisen, IBAN: DE39430609671060197700, BIC: GENODEM1GLS, Jutta Haag.