

vocale sonare Jutta Haag Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin



Mit der Kraft des Atems ein Kurs für Schwangere

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

Zeit: 15./16. März, 5./6. Juli und
8./9. November 2025,

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.

„Da ich selbst keine Kurse mehr anbiete, ist Dein Angebot für mich immer Empfehlung Nr. 1, die Frauen kommen gestärkt und voller Handwerkszeug für den Alltag und Geburtstag beschenkt zurück! Sehr schön!“ (S., freiberufliche Hausgeburtshebamme) - „Wenn eine Frau ankommt und das Atemschiffchen auspackt, freue ich mich immer, weil ich dann weiß, dass sie bei Dir im Kurs war und gut vorbereitet ist.“ (A., langjährige Hebamme in der Filderklinik) - „Als am Abend leichte Wehen eingesetzt haben, habe ich mich immer wieder an das Atemschiffchen erinnert, habe mitgeatmet und versucht, meinen Rhythmus zu finden. Das hat wirklich gut geklappt.

Als die Wehen dann stärker wurden, kam ich automatisch ins Tönen hinein (vor meinem inneren Auge immer weiterhin das Schiffchen). Besonders die Pause am Ende des Schiffchens und das lange Ausatmen waren wohltuend, so konnte ich super mit den Wehen umgehen. Als wir schließlich im Geburtshaus ankamen, waren die Wehen recht stark, aber nie komplett überwältigend, im Gegenteil, ich konnte sie einfach annehmen und mitgehen. Dank der Kraft der Atmung. Auch das tiefe Seufzen und Lockerlassen am Ende jeder Wehe war eine riesige Hilfe - ich konnte die Pausen bis zum Schluss optimal nutzen und hatte so eine unglaubliche Kraft und Präsenz.“ - „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 zusätzlich Einzelarbeit für Paare möglich
(Termine nach Vereinbarung in Präsenz - soweit möglich - oder online).**

Kursgebühr: 150,- EUR Anmeldung: Telefon 0711-605751

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