

Kursinhalte



TEIL 1

- Wie schaffst du eine optimale Geburtsatmosphäre (Auswirkung auf dein Nervensystem)
- Meditationspraxis während der SS
- Dein Energiesystem (Chakrasystem)
Fokusthemen: Urvertrauen & Sicherheit, Energie auftanken, Loslassen können
- Kraftort-Meditation mit Atemübung und Kommunikation mit deinem Baby
- Zeit für Fragen

TEIL 2

- Einstieg mit Schwangerschaftsyoga inkl. Atemübung
- Bewusstwerden über deine weiblichen und männlichen Energien und wie du diese während der SS, Geburt und auch danach optimal für dich nutzen kannst
- Was bedeutet eigentlich eine selbstbestimmte SS & Geburt
- Deine Grenzen wahrnehmen & setzen
- Yin Yang Meditation
- Zeit für Fragen

TEIL 3

- Einstieg mit Schwangerschaftsyoga inkl. Atemübung
- Übung zum Thema Körperbewusstsein, Sinnlichkeit und Schamgefühle
- Übergang von der Frau zur Mutter "Die Muttertät"
- Let's talk about sex
- Gebärmuttermeditation mit Visualisierungsübung und Kommunikation mit deinem Baby
- Zeit für Fragen

TEIL 4

- Selbstregulationssübung
- Strategien bei Unruhe, Angst & Schmerzen
- Beeinflussung von Familie, Umfeld, Fachpersonen
- Dein Mindset (deine Denkweise) ist deine Superpower.
- Glaubenssätze-/Überzeugungen (Wie denkst du wirklich über Geburt?)
- Positive Affirmationen
- Entspannungsmeditation Körperbeziehung & Selbstliebe
- Zeit für Fragen

TEIL 5

- Wahrnehmungs- & Entspannungsübung
- Wie kannst du während der Geburt Verantwortung übernehmen und abgeben
- Wie kann dich dein Partner während der Geburt unterstützen
- Wertvolle Fragen/Infos an deine Hebamme
- Wichtiges Wissen über die Plazenta
- Bondingwissen
- Vorbereitungen fürs Wochenbett/Stillzeit
- Umgang mit Emotionen
- Du erhältst einen ausführlichen Geburtsplan, welchen du auf deine Wünsche abgestimmt, ausfüllen kannst
- Zeit für Fragen

Du erhältst ein über 70-seitiges Workbook mit vielen wertvollen Infos und Platz für deine persönlichen Notizen.

Ebenfalls bekommst du einen ausführlichen Geburtsplan zum ausfüllen.