



Geburtsvorbereitung Geburtsunterstützende Atmung Hilfreicher Schmerzgang

Nach 18 Jahren Kurse gönne ich mir eine Pause. Zur Zeit biete ich deshalb keine Kurse für Geburtsvorbereitung an.

Weiterhin biete ich aber **Einzelcoaching** für Geburtsvorbereitung für werdende Mütter oder Paare an:

In diesen Coaching lernen Sie und Ihr Partner den Geburtsablauf kennen, üben die geburtsfördernde und schmerzmindernde Atmung ein, lernen verschiedene Geburtspositionen kennen, erhalten umfassende Informationen und viele Tipps aus der Praxis.

Das Ziel ist Entspannung, Sicherheit und Vertrauen zu gewinnen.

Folgende Vorbereitung ab der 30. Schwangerschaftswoche ist sinnvoll: ein Einstieg in die Atemtechnik à 75 Min. für die Frau und zusätzlich ein Vorbereitungscoaching für das Paar à 2.5 Std. Selbstverständlich darf der Partner auch beim Einstieg dabei sein.

Die Lektionen finden in meiner Praxis in Brugg oder in meiner Praxis in Birmenstorf statt.

Mein Stundenansatz ist Fr. 120.-. Da ich registrierte EMR-Therapeutin bin, übernimmt die Zusatz-/Komplementärversicherung einen Anteil der Kosten an die Atemtherapie (EMR Nr. 13). Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Weitere Informationen: www.rundumdiegeburt.ch
oder Telefon 056 442 36 45

Ziel der Atemschulung

Im Zentrum der Lektionen steht das Erlernen und Üben der sinnvollen Geburtsatmung (Energiekreisatmung). Durch die rhythmischen Atemübungen entsteht aber auch eine funktionelle Atemverbesserung, eine vertiefte Atemwahrnehmung und eine verbesserte Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind.