

## Hebamme

Irmi Schätz, BSc

„Besondere“ Umstände erfordern eine besondere Vorbereitung...

Umfassende Informationen und Austausch über

- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsablauf und mögliche Störungen
- Physiologische Bedeutung von Wehenschmerz und Angst
- Bonding-Phase
- Wochenbett
- Stillzeit
- Bedürfnisse eines Neugeborenen

unterstützen und bestärken die Frauen in ihrer ureigenen Kraft zu gebären.

Gemeinsam mit dem Partner können Sie sich in einer entspannten Atmosphäre auf das große Ereignis vorbereiten.

## Allgemeines

Unser Anliegen ist es, durch unser interdisziplinäres Team (Hebamme, Physiotherapeutinnen, Psychologin und Shiatsu-Praktikerin) umfassende Informationen und Übungen rundum Schwangerschaft und Geburt zu geben.

**Beginn:** \_\_\_\_\_  
8 Abende, an 6 Abenden mit Partner

**Wann:** Dienstag 19:00 - ca. 20:30 Uhr

**Wo:** Praxis Physio Impuls  
Offeringerstr. 2  
4063 Hörsching  
[www.physioimpuls.at](http://www.physioimpuls.at)

**Kosten:** 150,- € (8 Abende)

**Benötigt werden:** bequeme Kleidung, Hausschuhe bzw. Socken

**Anmeldung:** Beate Fernbach:  
0650 /2200117  
Anna Wimmer:  
0664 /3856344

*Der Kurs ist mit 7 Teilnehmerinnen begrenzt. Der nächste Kurs startet im  
**Februar 2019***

# Ganzheitliche Geburtsvorbereitung



*Umfassende  
Informationen  
und Übungen  
rundum  
Schwangerschaft  
und  
Geburt*

physio  impuls

## Physiotherapie Team Physio Impuls

Die Grundlage des Geburtsvorbereitungskurses ist das Konzept von Menne/Heller.

Dieses zielt darauf ab, die werdende Mutter so auf die Geburt vorzubereiten, dass sie ihre natürlichen, ursprünglichen Kräfte und Verhaltensweisen während der Geburt voll entfalten kann.

Wir möchten Sie darin bestärken, dass Sie Ihre Geburt aktiv erleben können: „Ich habe geboren!“ – gegensätzlich zu der passiven Formulierung „Ich bin entbunden worden!“

Bausteine des physiotherapeutischen Kursinhaltes sind:

- Körperarbeit: Alltagsverhalten, Übungen zur Mobilisation und Dehnung, Kräftigung und Stabilisation von Rücken- und Bauchmuskeln (mit Yogaelementen), sowie Training des Beckenbodens
- Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Atemtechniken
- Schwangerschaftsbeschwerden ( z.B. Kreuzschmerzen, Schwellung der Beine,...) in Verbindung mit entlastenden Körperübungen
- Geburtserleichterndes Verhalten/ Gebärpositionen

## Psychologie Mag. Anna Jany

So wie im Körper der Mutter neues Leben wächst, verändert sich während der Schwangerschaft auch die Psyche. Als Klinische und Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision werde ich mit Ihnen unter anderem folgende Fragen besprechen:

- Was gehört zu einer idealen „Seelenpflege“ für eine werdende Mutter?
- Wie kann sich die Frau mental auf die Geburt vorbereiten, wie kann der Partner dabei unterstützen?
- Welche Veränderungen bewirkt ein Baby im Familiensystem?
- Was kann beim Übernehmen der Mutter- und Vaterrolle beachtet werden?
- Wie kann mit Stress und Belastungen vor und nach der Geburt umgegangen werden?
- Psychohygiene für Eltern und Kinder: Was braucht wer?
- Wie entwickelt sich eine gute, sichere Bindung zwischen Eltern und ihrem Kind?
- Was geht in meinem Baby vor? Wissenswertes über die psychische Entwicklung nach der Geburt!

## Shiatsu Mag. Judith Sonnleithner

Shiatsu (jap. Fingerdruck) ist eine ganzheitliche Form der manuellen Körperarbeit und basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Shiatsu ist eine wunderbare Begleitung während der Schwangerschaft und eine gute Vorbereitung auf die Geburt. Die sanften, respektvoll am bekleideten Körper ausgeführten Shiatsu-Techniken helfen der Frau, ganz bei sich selbst anzukommen. Die sanften Berührungen lösen Blockaden und wirken sich positiv auf die Entwicklung Ihres Babys aus!

Ziel dieser Kurseinheit ist es, Anleitungen zu geben, wie Sie sich durch Shiatsu etwas Gutes tun können, sowie das Thema Schwangerschaft und Geburt aus Sicht der TCM zu beleuchten.

Als Dipl. Yogalehrerin kann ich Sie auch bei Fragen zu diesem Thema professionell unterstützen.

Inhalte des Kursteils sind:

- Was ist Shiatsu und wie wirkt es?
- Schwangerschaft und Geburt aus der Sicht der TCM
- Informationen über Blasen- und Nierenmeridian als Sitz der „Ur-Energie“
- Praktische Anleitung zum gegenseitigen Shiatsu-Geben