

Geburtsvorbereitungskurs



Unser liebevoll konzipierter Paar-Kurs ist eine Art der Geburtsvorbereitung, bei der besonderer Wert auf die Vorbereitung des Eltern-Paares gelegt wird.

Die Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten der Beteiligten ist dabei wesentlich: das Vertrauen der werdenden Mutter in ihre Kraft, natürlich zu gebären, das Vertrauen des werdenden Vaters in die Wirksamkeit seiner Anwesenheit und liebevollen Unterstützung, sowie das Vertrauen beider in die gestalterische Lebenskraft ihres Kindes.

Im Laufe des Kurses bekommen Sie Antworten auf Fragen wie:

- Was brauche ich als Gebärende, um mich sicher, selbstbestimmt & gut vorbereitet zu fühlen?
- Welche Geburtseinrichtung ist die Beste für mich?
- Wann ist es Zeit, in die Geburtseinrichtung zu fahren?
- Was sollte unbedingt mit in den Koffer?
- Welche Anzeichen gibt es, wenn die Geburt startet?
- Welche Atem- und Entspannungstechniken eignen sich in den einzelnen Geburtsphasen?
- Wie kann ich Schwangerschafts-Zipperlein vorbeugen?
- Was kann ich gegen Rückenschmerzen unternehmen?
- Was sollte ich ärztlich abklären lassen?
- Welche Geburtspositionen gibt es? Wie stärke ich die Muskeln, die ich benötige, um sie auch länger zu halten?
- Wie kann ich als Gebärende & ich als Begleitung mit Unsicherheiten und Ängsten umgehen?
- Mit welchen Massagetechniken kann ich Verspannungen vor-, während- und nach der Geburt lösen?
- Was brauche ich als Mann und Begleiter, um mich gut vorbereitet & sicher zu fühlen?
- Wer sind wir beide zusammen?
Durch gemeinsames Vorbereiten & Praktizieren, begegnen sich Paare auf einer neuen Ebene & werden für das Baby zum GEBURTSTEAM.
- Wie kann ich / können wir die Bindung zu meinem/unserem Kind schon während der Schwangerschaft stärken?





Dem Körper nicht im Weg zu stehen, wenn er tut, was in ihm angelegt ist, ist ein Ziel des Kurses.

Gemeinsam durchgeführte Entspannungs- und Atemübungen, Massagen, ... kombiniert mit hypnotherapeutischen Texten unterstützen einen Zustand, der immer leichter erreicht wird, je öfter die Texte gelesen und die Übungen durchgeführt werden.

Der Geburtsbegleiter ist Partner, Unterstützer und Fürsprecher.

Mit dieser Vorbereitung kann die Gebärmutter sich während der Geburt wellenartig entspannen und anspannen, ohne dass sämtliche andere Muskeln und Bänder sich mitanspannen müssen. Viele Schmerzen entstehen so erst gar nicht, die werdende Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper kann seine Aufgabe wesentlich besser erfüllen.



Eine weitere Absicht des Kurses ist es, herauszufinden, welche Methoden, Hilfestellungen und Bilder der einzelnen Schwangeren guttun und ihr helfen, in sich ruhend, zuversichtlich und entspannt zu bleiben.

Auf diesem Weg ist es möglich, sich hinzugeben und zugleich die Kontrolle zu bewahren. Die Verbundenheit mit sich selbst, aber auch mit dem Partner und dem Kind, hilft, die Geburt als selbstbestimmt und erfüllt zu erleben – auch wenn sie vielleicht anders als gedacht verlaufen sollte.

Und ganz nebenbei können schöne Kontakte zu anderen Familien geknüpft werden!

Termine (Paarkurse)

Wochenendkurse 13 Unterrichtseinheiten :

Samstag, 10.09.2022 von 13:30 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 11.09.2022 von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 17:00 Uhr

Samstag, 10.12.2022 von 13:30 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 11.12.2022 von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 17:00 Uhr



**Wöchentliche Kurse 15 Unterrichtseinheiten :
jeweils von 19.45 – 22.00 Uhr**

Montag, 27.06. – 26.07. (letzter Termin ist an einem
Dienstag!)

Montag, 12.09. – 17.10.

Montag, 24.10. – 21.11.

Montag, 28.11. – 16.01.23

Montag, 23.01. – 20.02.23

5 Termine je von 19.45 – 22.00 Uhr



Energieausgleich

150 Euro / Person

Die Kosten können von den gesetzlichen Krankenkassen (**auch für den Vater**) im Rahmen des Präventions- oder des Schwangerenbudgets zum Teil nach individueller Absprache erstattet werden und greifen nicht in das Hebammen-Budget ein, d.h. Sie können zusätzlich bei Ihrer Hebamme einen weiteren Kurs belegen. Wir beraten Sie gerne

Tel. 07032 7869400 / WhatsApp 01520 2379110 / www.yogalounge-herrenberg.de

Infos, Anmeldung und Durchführung:

Ute Kneißler, HypnoBirthing-Kursleiterin

sowie

Yogalehrerein, 500 Stunden (BYV, incl. prä- und postnataler Ausbildung)

Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYV)

Seminarleiterin progressive Muskelentspannung (IEK)

Massagetherapeutin (IEK)

DTB-Kursleiterin „Beckenboden“ , „Sport in der Schwangerschaft“ und „Mama fit – Baby mit“

Kursleiterin „Babymassage“

