

Achtsam durch Schwangerschaft und Geburt

Geburtsvorbereitungskurs für Paare



Kinder leben hingegen an das Hier und Jetzt.
Nur wenn auch wir im gegenwärtigen Moment
sind, können wir uns mit ihnen verbinden.

Als Hebamme und Achtsamkeitslehrerin möchte
ich Sie unterstützen, Wege in ein achtsames
Leben als Familie zu entdecken.

Beatrix Burkardt
Hebamme
MBCP-Lehrerin



Die Freude über eine Schwangerschaft und die Erwartungen an die bevorstehende Geburt sind häufig mit Fragen, Ängsten und Verunsicherung verbunden.

In dieser Zeit großer Veränderungen werden vertraute Vorstellungen überdacht. Wir können Altes loslassen und uns für neue Impulse öffnen.

Achtsamkeit zu praktizieren, kann dabei eine wertvolle Bereicherung sein. Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit ist eine intensive Vorbereitung auf die Geburt und den neuen Lebensabschnitt.

Diesen Weg begleite ich als Hebamme und Achtsamkeitslehrerin.

Indem wir achtsam sind, können wir:

- ☺ Die Schwangerschaft, die Geburt und das Leben mit einem Baby mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit erleben, auch in schwierigen Situationen.
- ☺ Unser Körpergefühl weiterentwickeln und dadurch das Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit vertiefen.
- ☺ Die Geburt durch Zuversicht und Offenheit unterstützen.
- ☺ Einen liebevollen Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Vielfalt des Lebens finden.

Kursinhalt

Wissen:

- Ablauf einer physiologischen Geburt
- Die Bedeutung der Wehenpausen für die Erholung während der Geburt
- Auswirkung von Ängsten und Stress auf den Geburtsverlauf
- Kliniksituation
- Einbindung von Begleitpersonen
- Flitterwochen mit Baby – Stillen und die erste Zeit nach der Geburt

Übungen:

- Atemübungen
- Bodyscan – Übung zur Körperwahrnehmung
- Meditationen
- Kontaktaufnahme zum Baby
- Gebärpositionen
- Achtsamer Umgang mit Wehen und Gestaltung der Wehenpausen
- Kommunikation mit Fachpersonal

Der Kurs ist für alle werdenden Eltern geeignet, Vorerfahrung ist nicht notwendig!



Geburtsvorbereitungskurs

Achtsam durch Schwangerschaft und Geburt



Anreise: 19.7.2019 ab 16:00 Uhr

Abreise: 21.7.2019 bis 15:00 Uhr

Kosten: 270 € pro Person

inklusive Übernachtung im Doppelzimmer mit
Dusche und Toilette, Endreinigung und vegetarischer
Vollverpflegung für 2 Tage.

Bei Abrechnung über die Krankenkasse reduzieren sich
die Kosten um 100 € für die Schwangere.

Veranstaltungsort:

Seminarhaus Schlagsülsdorf bei Lübeck

Am Dorfteich 8

19217 Schlagsülsdorf

www.seminarhaus-schlagsuelsdorf.de

Anmeldung und Beantwortung von Fragen

Beatrix Burkardt

Hebamme

MBCP – Lehrerin

achtsam@schweriner-hebamme.de

tel. 0160 1471078

www.schweriner-hebamme.de

nächster Termin: 29.11. – 1.12.2019

Fotos: Manuela Koska, fizkes - stock.adobe.com,
Seminarhaus Schlagsülsdorf bei Lübeck