

Entspannt durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Das erwartet dich in diesem Workshop:

- * Auseinandersetzung mit den Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- * Fokus auf weibliche Stärken und Bedürfnisse in dieser besonderen Zeit
- * Atemtechniken, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- * Arbeit mit Affirmationen, Techniken zur Schmerzbewältigung und Angstreduzierung
- * Es werden u.a. Konzepte wie Hypnobirthing, Flow Birthing und selbstbestimmte Geburt besprochen

Ort: ALUNA—Zentrum der Weiblichkeit
Markt 38, 4120 Neufelden

Zeit: 4 Termine á 3 Stunden

Wer: werdende Mamas; beim dritten Termin ist auch der Partner herzlich willkommen!

Beitrag: € 180,-

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Polster und/oder Stillkissen

Anmeldungen bei Mag. Christina Knollmayr
0664/4261527

Die Workshops starten laufend, je nach Anzahl der Anmeldungen, und finden hpts. FR/SA NM statt.



Tanzend im Regen

Verein zur Förderung und Erforschung von Gesundheitspflege