



VORBEREITUNG AUF UND RUND UM DIE GEBURT

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Brigitte Bruni

Hebamme, Pflegefachfrau,
dipl. Yogalehrerin YS/EYU,
Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Methoden Craniosacral Therapie
und Yoga-Therapie

Kursziele

Eine **bewusste** Schwangerschaft und Geburt erleben und Ängste vor der Geburt abbauen.

Mit Yoga ist es möglich, Gelassenheit zu üben und Ruhe zu erfahren.

Mit Körper-, Atem-, Visualisierungs- und Entspannungsübungen lernen wir uns selber besser wahrzunehmen und in die eigene Kraft zu kommen. Das Vertrauen in uns und die Verbindung zum Kind wird gestärkt.

Kursinhalt

Für deinen Kopf: Kurzer theoretischer Input über Schwangerschaft; Becken/Beckenboden; Atmung und hilfreiche Hinweise für in der Eröffnungsphase und Austreibungsphase; Gebärstellungen; Umgang mit Schmerzen; Kaiserschnitt; Stillen; Wochenbett

Für deinen Körper: geburtsvorbereitende Übungen, Yoga, Atemübungen, Entspannung.

Für dein Herz und deine Seele: Mit dem Kind sein.

Kursdauer und Kurszeiten

Montag

Kurs III: Montag, 17. Oktober bis 5. Dezember 2022

Zeit: 18 30 Uhr bis 19 45 Uhr

Der Einstieg ist ca. ab der 20. Schwangerschaftswoche empfehlenswert. Für erstgebärende Frauen sind zusätzliche theoretische Informationen empfehlenswert. Da wären ca. 2- 3 Einzelstunden (auch mit Partner) bei mir möglich. Die Spitäler, Geburtshäuser oder Ihre Wochenbetthebamme bieten oft auch Kurse an.

Kosten

8 x 1 ¼ Std **Fr. 280.–**

Krankenkassenrückerstattung **Fr. 150.–**

Kursorte

Geburtsvorbereitung/Schwangerschaftsyoga
«Lichtbrücke», Blumenweg 12, 3084 Wabern

Geburtsvorbereitungskurs Einzellektionen mit oder ohne Partner

Praxis, Funkstr.112, 3084 Wabern

Fr. 120.- pro Std.

Craniosacral Therapie

Praxis, Funkstr. 112, 3084 Wabern

Besonderes:

Wir halten uns an das Schutzkonzept des Schweizerischen Hebammenverband und des BAG. Wird der Präsenzunterricht untersagt wird der Kurs mit Zoom weitergeführt.

Info und Anmeldung

Brigitte Bruni
Blumenweg 12, 3084 Wabern
031 971 56 57, brigitte.bruni@bluewin.ch
www.brigittebruni.ch