

DIE SANFTE & SELBSTBESTIMMTE GEBURT

von Frau zu Frau - von Mama zu Mama



WORKSHOP zur Vorbereitung auf deine GEBURT

Du bist schwanger und möchtest kraftvoll, selbstbestimmt und voller Urvertrauen gebären?
Dann bist du hier genau richtig!

Leider hört man nur selten von schönen und unkomplizierten Geburtserlebnissen. Sehr viel häufiger berichten Frauen von stundenlangen Wehen, Geburtsverletzungen, unerträglichen Schmerzen. Da überrascht es nicht, wenn sich Schwangere zwar eine natürliche Geburt wünschen, der Ankunft ihres Kindes aber auch besorgt und unsicher entgegenblicken. Genau diese Gefühle aber, sowie bereits vorhandene oder erst noch aufkeimende Ängste können die Geburt wesentlich behindern.

Daher ist es so wichtig, jegliche **negativen Gedanken und Sorgen bereits vor der Geburt aufzulösen und sich aktiv auf die Geburt vorzubereiten**. Denn niemand würde unvorbereitet einen 3.000m Berg besteigen und dabei auf sein Glück hoffen. Es braucht auch hier eine klare Vorstellung und eine gewissenhafte Vorbereitung.

Sanft gebären bedeutet nicht, sein Kind, ohne jegliche Schmerzen auf die Welt zu bringen. Dies wäre eine unrealistische Vorstellung. Es bedeutet jedoch, die Geburt nach eigenen Vorstellungen mitzugestalten, sich von liebevollen Menschen umgeben zu wissen und vor allem, mit den Geburtswehen auf positive Art und Weise umzugehen und sich mit seinem Kind eng verbunden zu fühlen.

Wenn DU deine Sichtweise auf die Geburt veränderst, veränderst DU, wie DU gebärst!

Wissen ist eine starke Kraft

Damit du, liebe werdende Mami, voller Zuversicht in die Geburt hineingehen kannst und eine möglichst schöne Geburt erlebst, möchte ich dich in deiner urweiblichen Kraft stärken und dir bewusst machen, welche körpereigenen „Hilfsmittel“ du zur Verfügung hast und wie du diese einsetzen kannst.

Ich möchte dir in meinem Workshop (Dauer: einmalig 3,5 Stunden) ein neues Geburtsbewusstsein vermitteln und dich in deinem Selbstvertrauen stärken. Denn die Geburt ist von Natur aus, ein kraftvolles und wunderschönes Erlebnis und es ist alles bereits vorhanden, was du brauchst, um dein Kind ruhig und sicher auf diese Welt zu bringen.

KOSTEN 65 Euro

TERMINE 2021 19.02. / 23.04. / 11.06. / 24.09. / 19.11. 15.00 bis 18.30 Uhr

WO nach aktuellen Corona-Bestimmungen, ONLINE oder PERSÖNLICH in Ingolstadt

KONTAKT 0151-19517416 oder anita_siebert@gmx.de

Ich freu mich auf Dich!

Anita

Yogalehrerin • Pre- & Postnatal Yoga • ganzheitliche Frauenbegleitung • Doula

in Kooperation mit

