



Geburtsvorbereitung am Stierbauerhof mit Mag. Karin Hochreiter Hebamme und Mag. Gudrun Inreiter Luna Yogalehrerin

Der Stierbauerhof ist nur 35 km von Graz entfernt, und doch weit genug, den Alltag hinter sich zu lassen, um sich dem bevorstehenden Ereignis der Geburt, in Ruhe widmen zu können.

Theorie und Praxis wechseln einander ab. Der Tag beginnt mit Luna Yoga und Sie bekommen Informationen, wie Sie Wehen erkennen, wie Sie damit umgehen, wann Sie am besten ins Krankenhaus fahren ... Sie können Fragen stellen und ich gebe Ihnen Tipps, wie Sie sich auf die Geburt vorbereiten, welcher Geburtsort für Sie der Richtige ist und wie Sie mit Schwangerschaftsbeschwerden umgehen. Ich helfe Ihnen Ihre Ängste loszuwerden und zeige Ihnen, wie Sie sich auf das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby vorbereiten können. Dazwischen gibt es Atem- und Körperwahrnehmungsübungen.

Luna Yoga ist eine Yogaform, die speziell auf den weiblichen Körper abgestimmt wurde. Ein gesunder beweglicher Körper trägt dazu bei, dass sich die Frau in ihrem Körper gut fühlt und die Veränderung, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, wohlwollend annehmen kann. Auf sanfte und doch kräftigende Weise werden mit bestimmten Bewegungen, Haltungen und Stellungen Körper und Geist auf die Geburt vorbereitet. Affirmationen und geführte Meditation stärken eine vertrauensvolle und angstfreie Erwartung.

Termine: Mo 23. und Di 24.3.2015
Mo 20. und Di 21.4.2015
Mo 18. und Di 19.5.2015
Mo 15. und Di 16.6.2015

Ablauf: Montag Ankunft 10 Uhr 30 Begin 11 Uhr Ende 19 Uhr 15
Gemeinsames Mittag- und Abendessen
Dienstag: Frühstück 8-12 Uhr Seminar, anschließend gemeinsames Mittagessen
Ende: 14 Uhr

Preis: 290€ pro Person inkl. Verpflegung und Nächtigung in Zwei- und Mehrbettzimmern

Mitzubringen: bequeme Kleidung, max. Teilnehmerinnenanzahl 8

Info: Tel. Karin Hochreiter Hebamme: 0664/5105717

Seminarort & Anmeldung:

Stierbauerhof
Neudorf 22 / 8521 St. Andrä-Höch
office@stierbauerhof.at / tel.: 0660/4513054
(Anfahrtsplan auf www.stierbauerhof.at)