



## Körperarbeit mit Yoga & Achtsamkeit

### Schwangerschaft

75 min

Lektion 1

Lektion 2

Lektion 3

15 min

Lektion 1

Lektion 2

Lektion 3

Lektion 4

### Rückbildung

Übungsblatt mit sanften ersten Übungen

## Dein Atem

Deine treueste  
Begleiterin unter der  
Geburt und im Leben

## Wissen & Weisheit

- + Bindung zu dir & deinem Baby
- + Affirmationen, Visualisierungen & Intuition
  
- + Frau-Sein: der heilige Körper einer Gebärenden
- + Frau-Sein: Vertrauen in uns und unseren weiblichen Körper
  
- + Der heilige Schmerz
- + Die Prinzipien von Angst-Spannung-Schmerz und Vertrauen-Hingabe-Entspannung
  
- + Geburt: die 4 Phasen und Ablauf
- + Golden Hour – die Zeit gerade nach der Geburt
- + Wochenbett & Rückbildung

## DU deine Schwangerschaft, deine Geburt und dein Erleben

## Mit Meditationen die Verbundenheit zu dir & deinem Baby stärken & erleben

### Meditationen

- + Bodyscan
- + Atmigs-Meditation
- + Wohnämigsmeditation
- + Liecht-Meditation
- + Liecht-Meditation 2 (4 Wochen vor der Geburt)
- + Raum vom Vertraue

## Bonus – kleine & grosse Kostbarkeiten nebenbei

- + Die Rollen des Geburtsbegleiters
- + Geburtsplan & Geburtswünsche
- + Checkliste für die Geburt
- + Ein Brief eines Ungeborenen an seine Eltertn