

Schwangerschafts- bewegungskurs

ab der 12. SSW



Du möchtest Dich in der Schwangerschaft in Deinem Körper wohlfühlen und eine gesunde Beziehung zu den Veränderungen an Deinem Körper und zu Deinem Baby aufbauen? Einer der Grundaufgaben der Hebammenarbeit ist es, mit der Schwangeren an einer positiven Selbstwahrnehmung zu arbeiten. Dafür nutzen wir eine Mischung aus körperlichen Übungen wie Dehnen und Bewegung, aber Entspannungstechniken.

- **Wohlbefinden**
- **Eigenwahrnehmung**
- **Fördert die Fähigkeit zum Abbau von Stress**
- **Entspannung**
- **Gesundheit und Gesunderhaltung**
- **Physische und psychische Anpassung an Schwangerschaft & bevorstehende Geburt**
- **Gesteigerte Beweglichkeit**
- **Fördert die Durchblutung der Muskulatur und der Organe**
- **Erhöhung der Sauerstoffzufuhr**
- **Hemmung von Cortisol Ausschüttung**
- **Steigerung von Endorphinen**
- **Stimulation des Parasympathikus**
- **Beckenbeweglichkeit**
- **Stärkung der Intuition**
- **Kontaktaufnahme zum Kind in der Frühschwangerschaft**
- **Eine gute Beziehung zum eigenen Körper fördert die Bindung zum Kind**

Der Kurs kann mittels des Erwerbs einer 5er oder einer 10er Karte für 5x 75 Minuten oder für 10x 75 Minuten gebucht werden und kostet für 5x 75 Minuten 75,00 Euro und für 10x 75 Minuten 135,00 Euro. Einige Krankenkassen unterstützen Dich bei den Kosten, frag daher bei Deiner Krankenkasse nach. Kommt bitte in bequemer Kleidung und bringt ein großes Handtuch und ggf. warme Socken mit.

Dieser Kurs wird von meiner Kollegin Susanna aus der Hebammenpraxis Nona durchgeführt. Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt [hier](#)! Alle Informationen zu Daten und Kosten sind ebenfalls unter dem Link zu finden.