KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Geburtsvorbereitung

Mit Yoga, Ayurveda, altem Wissen & bewusster Reflexion

Sa 20.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Dieser Kurs hat das Ziel, Dich ganzheitlich in der Schwangerschaft zu begleiten und auf eine selbstbestimmte Geburt vorzubereiten - Dich an Deine eigene Kraft und die Weisheit die in Dir wohnt zu erinnern, die Weisheit Deines Körpers, die Weisheit der Frauen, die vor Dir geboren haben.
Durch achtsamen Yoga, geburtsstärkende Atemtechniken und nährende ayurvedische Impulse kommst Du in eine tiefe Verbindung mit Deinem Körper und Deinem Baby.
Gleichzeitig beleuchten wir neues Wissen - medizinische, gesellschaftliche und psychologische Konzepte - achtsam und kritisch. Nicht alles, was "modern" ist, dient der weiblichen Kraft.

Weitere Themen:
-Ernährung in der Schwangerschaft
-Herzentwicklung des kleinen Wunders
-Funktion und Bedeutung der Plazenta
-Geburtspositionen
-Hilfreiche Unterstützungen während Schwangerschaft und Geburt
-Vorbereitung auf die Stillzeit
-Unterschied zwischen Ent-bindung & Geburt
-"Die goldene Stunde" nach der Geburt
-Wochenbett - "die heilige Zeit"
"Wenn wir die Welt verändern wollen, müssen wir zuerst die Art und Weise verändern, wie wir geboren werden." Michel Odent

Manuela Pinker, Heilpraktiker, Yogalehrerin und Doula,

Ort
Perlesreut, Perlesreut, Waldenreuterstr. 10 - Herz-Räume

Mitveranstalter
KEB, Naturheilpraxis Pinker,Informierte Eltern

Referentin
Manuela Pinker

Kosten
155,00 Euro

Hinweis
Termine: 20.09.2025 / 27.09.25 / 18.10.25 / 25.10.25 / 08.11.25 / 15.11.25 / 22.11.25 / 29.11.25
immer Samstags von 10 - 11:30 Uhr - 8 Einheiten

Anmeldung
0170-9092020 oder info@manuelapinker.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-07-11 09:54:21

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de
www.keb-freyung.de