

# meibebi – Mamabalance in der Schwangerschaft

**Di 09.09.2025**

In unserem meibebi "Mama Balance & Entspannung in der Schwangerschaft" - Kurs erwartet dich

ein speziell entwickeltes Entspannungsprogramm - abgestimmt auf die Bedürfnisse der modernen, schwangeren Frau.

Du lernst wirkungsvolle „entspannt schwanger“ -Methoden, die dir helfen, innere Balance zu finden

– während der Schwangerschaft, zur Geburtsvorbereitung und auch für die Zeit danach. Mit der Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung plus Atemübungen, Körperwahrnehmung und sanften Meditationen, die auch dein Baby einbeziehen, stärkst du deine Stresskompetenz und schaffst bewusste Auszeiten.

Der Kurs führt dich Schritt für Schritt zur Lockerung der Muskulatur. Durch die gezielte Entspannung

stellt sich ein spürbares Gefühl der Ruhe ein. Du erfährst, wie du dein Stresslevel schnell und nachhaltig senken kannst - auch im Alltag.

Inhalte und Schwerpunkte:

- das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung zur schnellen Sofortentspannung
- praktische Umsetzung in den Alltag
- Entspannungsübungen als kleine Auszeit
- Yoga- und Körperwahrnehmungsübungen
- Bindungsmeditationen zum Baby: Herzverbindung, liebevolle Kontaktaufnahme und mentale Vorbereitung – für mehr Nähe, Vertrauen und Geborgenheit schon vor der Geburt
- Atemtechniken zur mentalen und körperlichen Stärkung

Rundum gut vorbereitet für dich und dein Baby

Thurmansbang, Thurmansbang, Schulstrasse 3 – Eingang Arztpraxis Dr. Medam

## **Mitveranstalter**

KEB, Informierte Eltern

## **Referent**

Annalena Nirschl

## **Kosten**

120,00 € von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

## **Anmeldung**

0172/6257118 / Annalena-meibebi@gmx.de

**mehr Infos &  
Anmeldung**



VÖ: 2025-06-23 11:35:14