



# Atem- und körperzentrierte Geburtsvorbereitung

Seminarleitung: Denise Geier  
und Barbara Schlochow

NEU!

AFB3

Die Geburt eines Kindes zählt wohl zu den intensivsten Erfahrungen im Leben einer Frau. Man sagt, dass **eine Geburt der Leistung eines Marathons** gleichkommt. Der in der werdenden Mutter natürlich angelegte Geburtscode und unser Atem sind dabei die kostbarste Unterstützung, den Geburtsprozess selbstbestimmt, vertrauens- und kraftvoll erleben zu können. In der atem- und körperzentrierten Geburtsvorbereitung geht es einerseits darum, der schwangeren Frau die **Macht des Atems näherzubringen** und ihn als mächtiges Werkzeug für sich und das Kind nutzen zu können. Der **Atem wirkt positiv und kraftvoll** auf die Verarbeitung der Wehen, hilft loszulassen und unterstützt in der Wehenpause, sich wieder optimal zu entspannen, um Kraft zu schöpfen für die nächste Welle. Das Kind ist miteinbezogen und wird optimal mit Sauerstoff versorgt. Andererseits geht es darum, die Verbindung und das **Bewusstsein zum Körper** zu stärken, um so dem tief in Frauen angelegtem Geburtscode folgen zu können, sich vertrauensvoll und selbstbestimmt darauf einzulassen, anzunehmen, was ist, und mit ihm gehen zu können.

In diesem Fortbildungsseminar werden wir uns mit den **drei Geburtsphasen** (Eröffnungsphase, Übergangsphase und Austreibungsphase) auseinandersetzen, gezielte atem- und körperzentrierte Übungen kennenlernen, welche die unterschiedlichen Phasen unterstützen, und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen, welche in der Endphase der Schwangerschaft unterstützend wirken. Zudem **befassen wir uns mit wichtigen Themen**, welche hilfreich sind, wenn sich die schwangere Frau vor der Geburt damit auseinandergesetzt hat. Mit diesem Repertoire an Hintergrundwissen, Werkzeugen und nicht zuletzt unseren bereits gesammelten Erfahrungen und individuellen Ressourcen in der Arbeit mit Menschen, sind wir **werdenden Mütter eine wertvolle Begleitung** in dieser besonderen Zeit.

Dieses Seminar kann einzeln besucht werden, oder, was zu empfehlen ist, als Nachfolgeseminar von **«Atem- und körperzentrierte Schwangerschaftsbegleitung»**. Der Besuch beider Seminare rundet die Begleitung schwangerer Frauen optimal ab.



- Wann:** Freitag, 24. Mai 2019, 09.15-18.30 Uhr (Dauer: 8 Stunden)  
**Wo:** IKP Zürich  
**Wer:** Denise Geier, dipl. Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP  
Barbara Schlochow., Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP i.A.,  
dipl. Hebamme, Biosynthese  
**Gruppe:** mind. 8, max. 14 Teilnehmer(innen)  
**Kosten:** CHF 290.–