

Hypnobirthing & Yoga Seminar 5./6. Juni 2021

Mit Nadia Bösch & Bea Rohner

Auf der idyllischen Musikinsel Rheinau



Gratuliere! Du erwartest ein kleines Wunder. Vielleicht möchtest du dich gut vorbereiten, oder die Geburt einfach auf dich zukommen lassen. In jedem Fall ist eine entspannte Schwangerschaft genau das richtige. Ein Wochenende, wo es um DICH und DEIN BABY geht – Zeit zum Geniessen, entspannen, lernen, Kraft und Ruhe tanken – vorbereitet sein für das Wunder des Lebens.

Hypnobirthing

Entspannt – zuversichtlich – angstfrei – selbstbestimmt und voller Vertrauen an die Geburt.



Hypnobirthing ist eine natürliche Methode, um die Geburt entspannt und bewusst zu erleben und zu genießen – mit dem Ziel, die Geburt als ein positives Erlebnis in Erinnerung behalten zu dürfen. Du lernst auf deinen Körper zu vertrauen und so dein Kind aus eigener Kraft und angstfrei zur Welt zu bringen. Du lernst an dem Wochenende Theorie und Praxis und erhältst auch Audios für mit nach Hause, sowie Kursunterlagen (die gleichen wie beim Komplet)

Hypnobirthingkurs, ausser den Partnerteil).

Die Geburt wird zur wunderschönen, friedlichen Erfahrung, wie die Natur sie vorgesehen hat.

Schwangerschaftsyoga

Atmen- bewegen- loslassen von überflüssigen Anspannungen und öffnen für Neues



In den Yogastunden während diesem Seminar wirst du auf die bevorstehende Geburt eingestimmt und vorbereitet. Yoga fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden und bietet Unterstützung auch für die Zeit nach der Geburt.

Auf physischer Ebene unterstütze ich dich darin, schwangerschaftstypische Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Müdigkeit zu lindern und zu deiner Kraftquelle zurückzufinden. Zusätzlich machen wir Übungen und Atemtechniken, die dich durch den Geburtsvorgang führen und auch im Alltag hilfreich sind. Wir schaffen eine verlässliche Verankerung in uns selbst und bauen einen Schutzraum auf, in dem du und dein Baby sich sicher und geborgen fühlen können.

Der Hypnobirthing Kurs und die Yogastunden greifen ineinander und können eine ideale Vorbereitung zur Geburt sein.



Seminar-Ablauf

Samstag, 5. Juni

Ab 8.30 Uhr Ankunft / Einchecken

9.00 - 9.30 Uhr Vorstellung

9.45 - 10.45 Uhr Schwangerschaftsyoga / Hypnobirthing

11.00 -12.00 Uhr Hypnobirthing / Schwangerschaftsyoga

12.00 Mittagessen / Pause

15.45 - 16.45 Uhr Schwangerschaftsyoga / Hypnobirthing

17.00 - 18.00 Uhr Hypnobirthing / Schwangerschaftsyoga

18.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Ritual & Schwangerschafts- Meditation

Sonntag, 6. Juni

Frühstück ab 7.30 Uhr

9.00 - 10.00 Uhr Schwangerschaftsyoga / Hypnobirthing

10.15 - 11.15 Uhr Hypnobirthing / Schwangerschaftsyoga

11.30 Uhr Meditation / Visualisierung

12.00 Uhr Mittagessen / Pause

14.00 - 15.00 Uhr Hypnobirthing / Schwangerschaftsyoga

15.15 - 16.15 Uhr Schwangerschaftsyoga / Hypnobirthing

17.00 Uhr gemeinsamer Abschluss

17.30 Uhr Abreise

Preis Hypnobirthing & Yoga Seminar

380.- Chf (ohne Übernachtung)

Anmeldung für das Seminar bei:

Bea Rohner info@yogafeuer.ch

Preis Übernachtung mit Vollpension

Im Übernachtungspreis sind inbegriffen:

Übernachtung (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)

Morgen-, Mittag- und Abendessen (Tischwasser, 1 Kaffee oder Tee pro Mahlzeit inkl.)

Kostenloses WLAN und gratis Parkplätze stehen zur Verfügung

Zimmerpreise pro Person (inkl. MwSt)

Einzelzimmer CHF 261.-

Doppelzimmer (zwei sep. Betten) CHF 221.-

Buchung Zimmer mit Vollpension

Die Unterkunft inkl. Vollpension ist direkt bei der Musikinsel Rheinau zu buchen mit der Angabe „Hypnobirthing & Yoga Seminar“. Bitte direkt beim Buchen angeben, ob du Essensunverträglichkeiten oder Wünsche (Vegi / Vegan) hast. Anmeldung per E-Mail: info@musikinsel.ch

Wir freuen uns auf ein inspirierendes und entspanntes Wochenende am Kraftort Musikinsel Rheinau!



Nadia Bösch

Hypnobirthing Expertin



Bea Rohner

Yogalehrerin YCH/EYU