





# Achtsam durch Schwangerschaft und Geburt



## **Geburtsvorbereitungskurs für Paare**

Kinder leben hingegen an das Hier und Jetzt. Darin können sie uns Lehrer für ein achtsames Leben sein. Die Freude über eine Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt sind oft mit Erwartungen, Ängsten, Stress und Zweifeln verbunden. In dieser Lebensphase achtsam zu sein, bedeutet, sich wach und aufmerksam auf den gegenwärtigen Moment einzulassen mit allem, was ist.

Diese Haltung ermöglicht uns

- die Schwangerschaft und das Leben mit einem Baby entspannter zu erleben
  - offen für Wandlungsphasen zu sein
  - das eigene Körpergefühl vertrauensvoll weiterzuentwickeln
  - das Geburtsgeschehen durch Hingabe und Offenheit zu unterstützen
  - einen liebevollen Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Vielfalt des Lebens zu finden
- 

## Wichtige Kursinformationen

### **Kosten**

280 €/Paar

wenn der Kurs nicht mit der Kasse abgerechnet wird

180 €/Paar

wenn der Kurs mit der Kasse abgerechnet wird

200 € für Fachfrauen

Dazu kommen die Kosten für Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC, Endreinigung und Vollverpflegung, 182 €/Paar.

Das vegetarische Essen wird vorwiegend in Bioqualität angeboten.

### **Veranstaltungsort**

Seminarhaus Schlagsülsdorf bei Lübeck

Am Dorfteich 8

19217 Schlagsülsdorf

[www.seminarhaus-schlagsuelsdorf.de](http://www.seminarhaus-schlagsuelsdorf.de)

Anreise 14.12.2018 ab 16 Uhr

Abreise 16.12.2018 bis 15 Uhr

Dachverband Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

[www.mindfulbirthing.de](http://www.mindfulbirthing.de)

Anmeldung bzw. Beantworten von Fragen

[achtsamegeburtsvorbereitung@yahoo.com](mailto:achtsamegeburtsvorbereitung@yahoo.com)

### **Beatrix Burkardt**

Hebamme

MBCP-Lehrerin

[www.schweriner-hebamme.de](http://www.schweriner-hebamme.de)