



# Positive Birth®

## MENTALE GEBURTSVORBEREITUNG

Positive Birth® ist ein ganz individuelles Training für die Geburt, das Dich stärkt und Zugänge zu einem guten Körpergefühl, Selbstsicherheit und Vertrauen in das Geschehen bei der Geburt vermittelt.

Das Konzept zur mentalen Geburtsvorbereitung bietet werdenden Mütter die Möglichkeit für den positiven Austausch unter Gleichgesinnten, über alle Themen rund um die Schwangerschaft, das Baby, die bevorstehende Geburt und die Zeit danach.

Ich möchte dir einen möglichst einfachen Zugang zu mentalen Techniken und Körperarbeit geben, sodass diese bei der Geburt für dich „abrufbar“ sind.

Mittels der Geburtsspirale schauen wir uns an, was dich physisch, sowie emotional während des Geburtsverlaufs erwartet. Wie dein Körper und dein Geist zusammenspielen, was dein Nervensystem damit zu tun hat und warum man sich davor nicht fürchten muss!

Auch Mehrfachmütter, die sich mit dem Thema Geburt auseinandersetzen und sich positiv darauf einstimmen möchten, sind herzlich willkommen und bekommen (Aus-)Zeit ganz für sich und dieses Kind, die im Familienalltag vielleicht untergeht.

**Termine:** Do, 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.2024      17:00 - 19:00 Uhr

**Kosten:** € 180,00 inkl. Unterlagen

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach  
Bruck 19/7, 4722 Peuerbach

**Leitung:** Bettina Traunwieser (Positive Birth Trainerin)

**Anmeldung:** 07276 / 29286 / [office@elkiz.at](mailto:office@elkiz.at) / [www.elkiz.at](http://www.elkiz.at)

