



GEBURTSVORBEREITUNG MIT MAGIC BREATH

Durch meine eigene Erfahrung von zwei wunderschönen Geburten zu Hause mit meinen beiden Töchtern Noemi und Kim möchte ich jungen Müttern und natürlich auch Vätern Mut machen für ein natürliches Geburtserlebnis. In einer Zeit und einer Gesellschaft, in der alles auf Sicherheit und Kontrolle ausgerichtet ist, sollten die Frauen meiner Ansicht nach wieder mehr auf ihre weibliche Kraft der Intuition vertrauen und ihre innere Stärke neu kennenlernen:

besonders wenn es um die Geburt ihres Kindes geht. Natürlich, während der Geburt treffen wir auf Leben und Tod, alles kann sein; jedoch finde ich, hat jeder neue Mensch das Recht auf einen natürlichen Geburtsprozess: In allen Zeiten und allen Generationen.

Mit meinen 20 Jahren Erfahrung als Yogalehrerin mit atemorientiertem Yoga und dem Tanz der Langsamkeit entwickelte ich einfache Übungen, die ich schon einigen jungen Paaren zeigen durfte und so den Weg zu guten Geburtserlebnissen ermöglichten.

METHODE

In 5 Sessions vermittele ich den gross-artigen Atem, MAGIC BREATH aus der Tradition des Hatha-Yoga. Es ist ein langgezogener, hauchender Atem, den wir wunderbar zu dosieren und lenken lernen; von fein bis ganz intensiv. Es ist einfach zu lernen.

Zuerst vermittele ich die Methode der werdenden Mutter in 3 Sessions und danach in weiteren 2 Sessions auch dem Partner oder der Person, die die Mutter bei der Geburt nebst der Hebamme mit dabei haben möchte.

In diesen einfachen Atemübungen erhältst du ein tiefes Atemvolumen aber auch die Fähigkeit den Atem zu halten oder ihn ins Singen (tönen, klingen) zu bringen. Es wird dir helfen das Feuer, den Schmerz der Wehen mit dem Wind des Atems zu begegnen.

Der Atem ist das Leben selbst; wenn du mit ihm vertraut wirst, schenkt er dir grosses Vertrauen in dich selbst in herausfordernden Lebens-Situationen, was die Geburt ja ist. Für dieses wichtige Ereignis in einem Frauenleben bereitet dich der Atem und die dazu kreierte einfachen Körperbewegungen/-Stellungen darauf vor, deinem Baby mit deiner Präsenz ein natürliches Willkommen in diesem Erdenleben zu ermöglichen. Es unterstützt auch einen angenehmen Verlauf der Schwangerschaft, lindert Beschwerden und kreierte eine gute Körperhaltung.

Auf eine Geburt kann sich die Frau oder das Paar so vorbereiten, dass du dir bewusst bist, die volle Verantwortung zu übernehmen. Was dann das Universum vor hat, wissen wir nicht im Voraus, aber wir haben das Beste im Vorfeld gemacht um der Geburt des Kindes voller Vertrauen entgegenzutreten; dem Ereignis mit Freude und nicht mit Angst zu begegnen.

Meine Empfehlung ist es zwischen dem 7. und 8. Schwangerschaftsmonat mit den Sessions und den Uebungen zu beginnen, damit dir der MAGIC BREATH unter der Geburt ganz vertraut- und leicht abrufbar ist. Die Sessions können in meinem Yoga-Raum in Nidau/Biel abgehalten werden oder ich komme auch gerne zu dir nach Hause, wenn du/ihr das wünscht.

GEBURT

Ob du planst dein Kind zu Hause, im Geburtshaus oder im Spital zu gebären, das Vertraut-Sein mit dem magischen Atem wird dich unterstützen ganz auf dich zu hören: auf die Stimme deines Herzens, deine Intuition, deine Sensitivität zu deinem Körper und du erhältst den Zugang zu einer tiefen Kraft, die in jeder Frau liegt.

All diese Qualitäten können dich später als Mutter und Frau ein Leben lang begleiten und dir Kraft und Vertrauen in allen weiteren Lebenslagen schenken.

Die Geburt ist eine wunderbare Chance nicht zu flüchten, in jeder Phase dieses Geschehens ganz bewusst dabei zu sein und das volle Leben anzunehmen. Wenn wir Mutter werden, lassen wir auch etwas Altes in uns los und öffnen uns dem Neuen.

Ich freue mich auf dein Interesse und wenn ich dich, deinen Partner und dein Baby in dir bis zur Geburt mit meinen Erfahrungen und Fähigkeiten begleiten darf.

Susanne Daepfen, dipl. Yoga- und Tanzlehrerin, Natur-Tänzerin und Mutter zweier erwachsenen Töchter.

KOSTEN

1.-3. Session für Mutter und Baby CHF 120.- pro Session

4.-5. Session mit Partner CHF 180.- pro Session

INFO / ANMELDUNG

Gerne bin ich zu einem persönlichen, kostenlosen Gespräch bereit und stehe zu weiteren Fragen und Infos zur Verfügung.

info@dakini-dance.ch oder per Telefon 032 331 32 75 (Beantworter)

www.dakini-dance.ch / www.heartofyoga.com