

“ Wenn  
Sie schwanger  
geworden  
sind,  
dann  
können Sie  
auch  
gebären. ”

Romy Lang-Schaller

Atem- und  
Körpertraining  
für Schwangere

Das mit dem Gebären ist doch leichter gesagt als getan. Gerade in der Schwangerschaft machen häufig Horrorgeschichten die Runde, bei denen Frauen 40 und mehr Stunden in den Wehen lagen. Das gibt es natürlich, muss man sich selbst aber nicht wirklich antun.

Neben medizinischen Gründen liegt die Ursache überwiegend an einer mangelnden körperlichen Vorbereitung auf die Geburt.

Medizinisch anerkannt ist, dass sich bei Zuhilfenahme einer bewusst geführten Atmung der eigentliche Gebärvorgang im allgemeinen stark verkürzt.

Angewandte Tiefenatmung, verbunden mit trainierter Muskulatur und einem mental positiv gestimmten Körpergefühl erleichtert den Gebärprozess erheblich.

Diese Vorbereitung biete ich für Schwangere ab dem 4. Monat an. Sinnvoll ist es, dieses Angebot im Verlauf Ihrer Schwangerschaft regelmäßig wahrzunehmen.

Ulrike Köberle

studio  
per la  
voce

**Kosten:**

|             |          |
|-------------|----------|
| Einzelktion | € 30,00  |
| monatlich   | € 100,00 |

**Angebotsorte:**

Musikschule Stockach - Pfarrstraße 9

oder

Studio per la Voce - Spitalgasse 2a - Überlingen

**Kontakt:**

+49 (0) 7551 30 93 60

+49 (0)162 95 27 99 0