

Geburtsvorbereitung & Rückbildung



Yoga für Schwangere und Mütter - AquaYoga, Schwimmen und Entspannen im Wasser

Geburtsvorbereitung im Wasser – AquaYoga

Wir nutzen die Schwerelosigkeit des Wassers, die uns leicht und beweglich macht und wir werden den Körper mit speziellen AquaYogaübungen vorbereiten und dehnen. Besonders für die Vorbereitung von Becken und Beckenboden sowie für die Entlastung der Wirbelsäule und des Rückens ist das Wasser ideal. Viele Schwangerschaftsbeschwerden können im Wasser aufgelöst werden. Massagen unterstützen das Wohlbefinden und auch bei der Atemvorbereitung hilft das Wasser optimal. Die Geburtsvorbereitungsstunde im Wasser ist eine besondere Zeit, die tiefe Entspannung ermöglicht.

(Der Frauenkurs ist ein geschlossener Kurs mit max. 8 Teilnehmerinnen und ist ausreichende Geburtsvorbereitung! Nach Vereinbarung finden auch Paarkurstunden im Wasser statt.)



Yoga für Schwangere - Yoga für Mütter

Schwangerschaftsyoga bietet die optimale Geburtsvorbereitung für Körper und Atmung - auch an Land! Sanfte Dehnungsübungen kräftigen die Muskulatur und weiten Becken und Beckenboden optimal.

Gerade in dieser Zeit der vielfältigen Belastungen verhilft das Yoga, uns zur Ruhe kommen zu lassen und steigert unser Wohlbefinden. Gezielte Atemübungen unterstützen das Atembewußtsein für die Geburt und helfen tief zu entspannen.

Yoga ist auch für die Rückbildungszeit optimal für

Körper, Geist und Seele... gezielte Dehnungsübungen kräftigen die Muskulatur und fördern die Rückbildungsprozesse. Gleichzeitig verhilft das Yoga zur Entspannung und innerer Ruhe und ist daher besonders für die turbulente Umstellungszeit ein idealer Begleiter. Wir beziehen die Babies in viele Übungen mit ein und genießen diese gemeinsame Zeit.

(Der Yogakurs für Schwangere findet abends, der Kurs für Mütter am Vormittag mit Baby statt und kann mit Baby-massage oder Babyschwimmen kombiniert werden!)



Schwangerenschwimmen

Das Schwimmen, Gymnastikübungen und Entspannung im Wasser bietet eine gute körperliche Entlastung und ist daher eine ideale Unterstützung der Geburtsvorbereitung.

(Das Schwimmen findet in offener Form statt - Einstieg ist jederzeit möglich. Telefonische Voranmeldung erforderlich.)



Rückbildung im Wasser - Aqua Yoga

Wie in der Geburtsvorbereitung nutzen wir auch für die Rückbildungszeit die Schwerelosigkeit im Wasser! Das Wasser unterstützt eine optimale Körperhaltung und wir können mit den AquaYogaübungen unser Becken und die Beckenbodenmuskulatur wieder kräftigen und stabilisieren. Unsere von Schwangerschaft und Geburt beanspruchte Bauch- und Rückenmus-

kulatur kann im Wasser schonend in der Rückbildung unterstützt werden. Diese Stunde im Wasser ist eine schöne Zeit durch tiefe Entspannung neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

(Der Kurs ist ein geschlossener Kurs mit max. 8 Teilnehmerinnen und findet abends ohne Babies statt.)



Rückbildungsgymnastik

Wir unterstützen unseren Körper mit gezielten Übungen der Rückbildungsgymnastik und aus dem Yoga, um Bauch- und Rückenmuskulatur sowie unseren Beckenboden zu kräftigen, unser Allgemeinbefinden zu stärken und die Zeit für gezielte Entspannung zu finden. Auch soll es Raum und Zeit für wichtige Fragen in dieser Neufindungszeit geben.



Rückbildungsschwimmen

Schwimmen und Gymnastik im Wasser sind auch in der Rückbildungszeit die ideale Form der Bewegung. Die Wirbelsäule wird entlastet und wir können gut entspannen.

(Das Schwimmen findet in offener Form statt - Einstieg ist jederzeit möglich. Telefonische Voranmeldung erforderlich.)



AquaWellnes - Wassertherapie und Entspannung für Schwangerschaft und Rückbildungszeit

In der Schwerelosigkeit – gehalten und getragen von den Armen des AquaWellnesTherapeuten können viele Beschwerden sich lösen. Tiefe Entspannung ist möglich und wir schöpfen neue Energien.

(Einzelsitzung – Termine nach Vereinbarung)



Diese Kurse finden alle im AquaSanum Obermenzing statt



Babymassage & Babyschwimmen Eltern-Kind-Schwimmen



Ganzheitliches Erleben
für Eltern und Babies

Indische Babymassage nach Frédéric Leboyer (ab 6 Wochen)

Die Babymassage fördert die sensorische Entwicklung des Kindes und sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit sowie das Entwickeln eines Rhythmus....

Wir erlernen in diesem Kurs die Massagetechniken sowie Massageformen bei Beschwerden und das Herstellen von Naturölen.

Der Massagekurs kann mit Yoga und -Rückbildungskursen oder Babyschwimmen kombiniert werden



Babyschwimmen (ab 10 Wochen)

Das Babyschwimmen ermöglicht dem Baby eigenständige Bewegungen und gibt ihm viele positive Impulse für seine Entwicklung. Spielerisch und ganz nebenbei werden sensorische und motorische Entwicklung gefördert. Muskeln und Atemwege werden kräftig und das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt. Die Eltern erlernen sicheren und freudvollen Umgang mit ihrem Baby im Wasser.

Wir bieten sowohl **Anfänger-** als auch weiterführende **Aufbaukurse** an. Sonntags findet zusätzlich ein „**Offenes Babyschwimmen**“ statt, d.h. man reserviert einmalig einen Platz, um das Babyschwimmen auszuprobieren oder zusätzlich zum Werktagkurs zu schwimmen...



Tragetuchkurs

Das Getragenwerden ist für das Baby im ersten Lebensjahr eine wichtige Erfahrung für seine körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Es fördert den intensiven Körperkontakt und unterstützt Babies' Anpassung an Atmung und Verdauung. Wie die Babymassage gibt das Tragen ein wichtiges Gefühl von Stabilität und Rhythmus, damit das Baby sich sicher und wohl fühlen kann.

Dieser Kurs soll Unterstützung bieten, um mit den Bindetechniken vertraut zu werden, um das Baby sicher tragen zu können. (Wenn vorhanden, Tuch bitte mitbringen!)



Eltern- Kind- Schwimmen

Dieser Kurs ist für Eltern mit Kindern ab ca. 15 Monaten gedacht und schließt an das Babyschwimmen an. Willkommen sind selbstverständlich auch Kinder, die noch keine Wassererfahrung beim Babyschwimmen machen konnten. Gemeinsam schwimmen und spielen wir mit den Kindern, die in diesem Alter einen größeren Bewegungs- und Erfahrungsdrang haben. Auch hier wollen wir die Eigenständigkeit des Kindes unterstützen und es spielerisch seine Möglichkeiten und Grenzen im Wasser erleben lassen und miteinander eine gute Wasserbeziehung aufbauen.

Wir bieten diesen Kurs gestaffelt für zwei Altersstufen an (ab 15 Monate/ ab 2,5 Jahre). Für die größeren Kinder ist dieser Kurs eine gute Vorbereitung und Eingewöhnung für das Schwimmenlernen im Kinderschwimmkurs.



Weitere Kurse und Angebote im AquaSanum Obermenzing:

- **Säuglingspflegekurse**
- **Yoga für Kinder**
- **Kinderschwimmen**
- **Baby – FamilienSauna, Sauna für Schwangere** (Bio-Sauna, Finnische Sauna, Dampfbad)
- **Vortragsabende**
- **Heilpraxis für Mutter & Kind** (u.a. Craniosacrale Osteopathie, AquaTherapie – spezialisiert für Schwangere/Rückbildnerinnen sowie Baby/Kinderbehandlung)

Anmeldungen sind über das **Online-Formular** unserer Homepage möglich oder Sie fordern **telefonisch unsere Anmeldeunterlagen mit aktueller Terminübersicht aller Kurse an!**

Für weitere Informationen:

DelphisART – Zentrum für Geburt und Wasser

Gebhardweg 3
81247 München/Obermenzing
Tel. 089 - 871 81 555
Fax. 089 - 871 81 556
info@delphisart.de
www.delphisart.de

Kursort:



Gebhardweg 3
81247 München/Obermenzing
Tel. 089 - 871 81 555
Fax. 089 - 871 81 556
info@aquasanum.de
www.aquasanum.de
S2 Obermenzing,
Bus 143/160/162/56/732

