



atem&stimme

# richtig atmen für eine sanfte geburt

Suchst Du eine individuelle Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung?

Ist Dir eine ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt wichtig?

Möchtest Du lernen, wie Du mit dem Wehenschmerz umgehen kannst?

Atemtherapie bietet Dir eine ideale Begleitung während der ganzen Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung.

**Judith Bregy**

dipl. Komplenemärtherapeutin  
dipl. Atemtherapeutin sbam

Therapiezentrum Ahorn  
Bahnhofstrasse 1, 3945 Gampel, Schweiz

Telefon 027 934 14 84, Mobile 078 883 07 04  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch), [info@atemundstimme.ch](mailto:info@atemundstimme.ch)

# Schwangerschaftsbegleitung und Geburstvorbereitung

## Warum Atemtherapie?

In der Atemtherapie trainierst Du bewusstes Atmen und nimmst Deinen eigenen Körper viel intensiver wahr. Du erforschst gezielt das Zusammenspiel von Haltung, Bewegung und Atmung und gewinnst Vertrauen in Deine eigenen Kräfte. Körperliche und seelische Spannungen können gelöst werden. Der Atem wird Dich in der Geburtsvorbereitung als körperlich und emotional erfahrbare Kraft begleiten, Dich zur Ruhe bringen, Dich kräftigen, Dir helfen, Haltung zu bewahren und Dich mit Zuversicht und Vertrauen zu einem freudigen Ereignis hinführen.

## Schwangerschaftsbegleitung

- Körper- und Atemübungen lindern Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, schwere Beine, Krampfadern, Verspannungen, «harter» Bauch und unterstützen ein zur Ruhe kommen, sich erden, loslassen und Ängste bewältigen.
- Die richtige Atmung wirkt körperlichen und seelischen Belastungen in der Schwangerschaft wie Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen oder Venenproblemen entgegen und kann auch den Umgang mit Veränderungen oder schwierigen Situationen im Alltag erleichtern.
- Kreislauf, Nerven-, Immun- und Hormonsystem werden positiv beeinflusst
- Behandlungen auf der Liege bringen tiefe Entspannung, befreien den Atemfluss und stärken die Atemkraft. Dabei liegen Sie bekleidet in bequemer Seitenlage. Die Atmung wird durch feinste Bewegungen, Streichungen, sanfte Druckimpulse und Dehnungen angeregt, vertieft und so bewusster wahrgenommen. Atemrhythmus und Körperspannung werden reguliert, was zu einem entspannten Wohlbefinden führt.
- Bis zum 7.Schwangerschaftsmonat sind 1-2 Sitzungen monatlich empfehlenswert.

## Geburstvorbereitung

- Durch bewusstes Atmen, sanfte Bewegungen und Entspannung erarbeiten wir wirkungsvolle Möglichkeiten, damit Du die Geburt aktiv mitgestalten und lernen kannst, mit den Wehen in den verschiedenen Geburtsphasen umzugehen.
- Das Kennenlernen verschiedener Atemformen, Gebärhaltungen und Visualisationen, welche den Geburtsprozess positiv unterstützen, schafft Vertrauen und Zuversicht in den eigenen Körper und das Geburtsgeschehen.
- Ohne vorausgehende atemtherapeutische Schwangerschaftsbegleitung sind ab der 30. Woche mindestens 6 Sitzungen zur Geburstvorbereitung empfehlenswert. Die Atemstunden bieten Dir Zeit, Raum und Ruhe für den Kontakt mit Deinem Kind. Schwangerschaftsbegleitung und Geburstvorbereitung biete ich nur in Einzelstunden an. So kann ich ganz auf Deine individuellen Bedürfnisse eingehen. Auch Frauen, welche kurz vor der Geburt Unterstützung möchten, dürfen sich gerne melden. Auf Wunsch kann Dein Partner oder eine Geburstbegleitperson miteinbezogen werden.

Atemtherapie nach Middendorf ist von den Krankenkassen (Zusatzversicherung) anerkannt.

Weitere Infos unter [www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)