

## Rund um die Geburt



### Elisabeth Kogler

Wahlhebamme (Abersee)

#### Schwerpunkte:

- Geburts-Einzelvorbereitungen (mit Partner)
- Geburtsvorbereitung im Wasser (Gruppe)
- Wassershiatsu (Einzelsitzungen)
- Aromatherapie
- Fremdsprachen: Englisch und Spanisch

Infos und Anmeldung unter Tel.: 0664 / 41 57 241

## Geburtsvorbereitung im Wasser mit Elisabeth Kogler

Bei dieser besonderen Form der Geburtsvorbereitung erleben Schwangere das Element Wasser als besonders entspannendes Medium. Übungen aus dem Wassershiatsu lösen innere und äußere Verspannungen und dehnen und kräftigen den Körper. Auch richtiges Atmen wird gemeinsam geübt und bereitet die Frau somit optimal auf die Geburt vor. Dieser Kurs eignet sich auch sehr gut für Mehrgebärende, wobei Information rund um die Geburt nicht zu kurz kommt, der Schwerpunkt jedoch auf Körperarbeit liegt. werdende Väter sind herzlich willkommen!

Termine: Konkrete Termine auf Anfrage;

1 x wöchentlich, 5 Einheiten à 60 Minuten

Kosten: EUR 85,00 für 5 Einheiten

zzgl. ermäßigter Gruppeneintritt für 2 Stunden Aufenthalt in der Therme

Ort: Watzmann-Therme Berchtesgaden