



Einzelberatung

90 Min.

KÖRPERLICHE GEBURTSPREPARATION

Das Becken mit all seinen Strukturen spielt gerade bei der vaginalen Geburt eine wichtige Rolle. Oft sind durch unseren Alltag die Gelenke, Bänder und Muskeln in diesem Bereich in ihrer Flexibilität eingeschränkt, sodass das Kind bei der Geburt länger braucht, um sich durch das Becken durch zu schieben. Manchmal entstehen auch in der Schwangerschaft schon Schmerzen. In der Beratung wird dein Becken äußerlich und innerlich ertastet und du bekommst anschließend Übungen, die deine Beschwerden lindern und dich für die Geburt optimal vorbereiten.

DAS LERNST DU

- Welche Strukturen in meinem Körper sind fest und welche locker?
- Wie kann ich meine Rückenschmerzen lindern?
- Was macht der Beckenboden bei der Geburt?
- Was kann ich tun, um optimal auf die Geburt vorbereitet zu sein?

JETZT TERMIN BUCHEN

Hebamme Viktoria Steingruber
E-Mail: steiner.viktoria@outlook.com

[vertrautbegleitet.at](https://www.vertrautbegleitet.at)