



Einzelberatung

90 Min.

# MENTALE GEBURTSPREPARATION

Die Geburt ist eines der intensivsten und einprägsamsten Erlebnisse in deinem Leben. Aber egal wie sehr du dich darauf vorbereitest, der Ablauf der Geburt lässt sich nicht planen. Deshalb ist es umso wichtiger deine eigenen Stärken und Bedürfnisse aber auch Grenzen nicht nur zu kennen, sondern auch diese auf positive Art und Weise einsetzen zu können. Denn die Einstellung zu dir, deinem Körper und der sogenannten Geburtsarbeit die du leistest, nimmt einen großen Einfluss auf dein Geburtserlebnis.

## DAS LERNST DU

- Welche Stärken habe ich und wie kann ich diese bei der Geburt einsetzen?
- Was sind meine Grenzen und wie kann ich diese kommunizieren?
- Was hilft mir mich an meine Grenzen zu trauen?
- Was kann ich tun, wenn meine Geburt nicht nach Plan A läuft?

**JETZT TERMIN BUCHEN**

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

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