

Erlebnis Schwangerschaft

Training deiner Körperachtsamkeit und Atmung

"Du kannst selber immer etwas tun". Dieses Vertrauen in deinen Körper hast du, wenn du dich entspannst, leise im Kopf bist, du dich gut spürst. Du kannst mit mir, nach der Grinberg Methode, bewusstes Entspannen für herausfordernde Momente lernen und dein Körpervertrauen damit stärken. Themen für die Schwangerschaft und Geburt:

Atmung und Entspannung - dem Baby Raum geben

Umgang mit Emotionen - in Balance bleiben

Vertrauen in Bewegung und Tun - Kraft im Alltag

Umgang mit Schmerz - vom Feind zum Freund

Vertrauen in den Körper - Erdung und Selbstvertrauen

Termine

- Kurse mit 5 Einheiten, einmal mit Begleitperson
- Einzeltraining mit Berührung/online

Anmeldung und Infos

auf www.be-more.today oder
Email an michaela@be-more.today

**be
more**

be yourself.

Zentrum für Körperarbeit
Mag. Michaela Etzlinger-Raab
Schmiedegasse 1 - 4040 Linz

www.be-more.today



ÖÖ FAMILIENBUND
Familienbundzentrum Linz

