



Dich und dein Kind nähren...

Du bist schwanger und fühlst dich manchmal gestresst, unsicher oder überfordert? Du machst dir Sorgen, wie die Geburt verlaufen wird, ob du und dein Kind gesund seid und du mit den Veränderungen und der neuen Verantwortung zurechtkommst? Hinzu kommen Rückenschmerzen, Verspannungen, Übelkeit, Erschöpfung, Schlafprobleme...?

Seit 2013 gebe ich Shiatsu für Schwangere und durfte miterleben, wie meine Shiatsu Behandlungen unzähligen schwangeren Klientinnen geholfen haben, mit genau diesen Herausforderungen besser umzugehen, sich tief zu entspannen und bestens auf die Geburt vorzubereiten, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern und sich nach der Geburt zu erholen.



KONTAKT

Judith Mayer
Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin
(anerkannt vom Berufsverband
Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland)

Stabhaltergässle 10
77955 Ettenheim

Tel.: 0157 52 60 02 13
info@shiatsu-raum-freiburg.de
www.shiatsu-raum-freiburg.de

Ich freue mich auf dich!

ENTSPANNTE SCHWANGERSCHAFT

Natürliche Geburt

In Ettenheim &
Ettenheimweiler



Was meine Klientinnen sagen:

"Ich kam zu meiner ersten Shiatsu-Sitzung bei Judith als ich im 8. Monat schwanger war und das Gefühl hatte, völlig überfordert zu sein. Ich konnte nur schlecht schlafen, wusste nicht, wie ich wichtige Arbeiten noch vor der Geburt beenden sollte, mein Kind lag noch verkehrt rum, und mir war oft einfach zum Heulen zumute. Durch die Behandlungen gewann ich eine neue körperliche Leichtigkeit, die ich zum Ende der Schwangerschaft gar nicht erwartet hätte. Mit den körperlichen Verspannungen lösten sich auch die emotionalen und alles wurde gut. Die Geburt war relativ schnell und unproblematisch. Dafür bin ich unglaublich dankbar!"

Shiatsu in der Schwangerschaft...

- wirkt Unwohlsein und Übelkeit entgegen,
- bereitet dich auf die Geburt vor,
- löst Blockaden und hilft dir, Anspannung und Sorgen loszulassen,
- entspannt den Bauch und gibt deinem Körper und dem Baby mehr Raum,
- bringt dich in engen Kontakt mit deinem Baby - so kannst du dein Kind auf besondere Weise spüren,
- fördert die optimale Lage für die Geburt, die Entspannung des Kindes während und nach der Geburt und seine allgemeine Widerstandsfähigkeit.

Shiatsu nach der Geburt schenkt dir..

- frische Kraft und stärkt die Lebensenergie,
- Erholung, Entlastung und Raum, dich um dich zu kümmern,
- ein besseres Gefühl für den eigenen Körper und deine Bedürfnisse,
- Gelassenheit, baut Ängste ab und stärkt deine Kompetenz und Intuition als Mutter.

Während der Behandlung liegst du in bequemer Kleidung gemütlich auf einem weichen Futon am Boden. Dabei übe ich entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus. Selbstverständlich kann dein Baby dabei sein und sich mit entspannen.



Preise

1 x 60 min: 90 €
1 x 90 min: 135 €

5er Karte (5 x 60 min): 425 €
5er Karte (5 x 90 min): 650 €

10er Karte (10 x 60 min): 800 €
10er Karte (10 x 90 min): 1.300 €

Kostenübernahme durch private Kassen und Heilpraktiker-Zusatzversicherungen ist möglich.

