

Atmung



Eine tiefe Atmung führt uns zu innerer Ruhe und körperlicher Entspannung

Ein effektiver Weg für eine gute Geburt

In einer Geburtsvorbereitungsstunde lernt ihr spezielle Atemformen kombiniert mit Visualisierungs- und Fantasiereisen kennen.

Wir stärken unsere bildliche Vorstellungskraft, die Bildersprache, Grundlage der Kommunikation.

Wir üben Techniken aus verschiedenen Kulturen und philosophischen Ansätzen.

HEBAMME. **Haus 22**

Hebamme Sabine Antonia Staffler | [Email. heb@amme.email](mailto:heb@amme.email) | [Mobil. 0664-3853820](tel:0664-3853820) | www.haus22.at