

**MiO's
BAUCHZEIT
Paket**

für werdende Mamas & Papas

Gutschein

Fixe Bausteine

Variable Bausteine

€ 240,-
statt € 530,-*

*Preis, wenn alle Angebote einzeln gebucht werden

Geburts-
vorbereitung

Bewegungs-
entwicklung

Babyzeit

Ernährung in der
Schwangerschaft

Erste Hilfe

Schwangeren-
yoga

6
rote
Bausteine

Aromapflege
Geburt

Babypflege mit
Aromapflege

Still-
vorbereitung

+

Hypno-
birthing

Stoffwindel-
workshop

Dunstan
Babysprache

2
orange
Bausteine

Trage-
beratung

Craniosacrale
Behandlung

Von Herzen
beraten

+

1
Gutschein
(blau)

kleine Änderungen vorbehalten

Alle 6 Termine sind für dich und deine/n Partner:in inklusive:

K	Geburtsvorbereitung Christina Schintlmeister	Verlauf der Schwangerschaft & Tipps bei Beschwerden Methoden zur Geburtsvorbereitung Alles Rund um die Geburt & das Wochenbett	20. & 21.09. 29. & 30.11. 14-17 Uhr
W	Bewegungsentwicklung Birgit Weilharter Astrid Kralik	Was soll für mein Neugeborenes bereitstehen? Was KANN mein Neugeborenes bereits/ was könnte der Bewegungsentwicklung schaden?	27.09. 10-12 Uhr
W	Babyzeit Lena Dockner	Vorbereitung auf die ersten Tage bis Wochen nach der Geburt: Wochenbett Babyernährung Bonding Clustern Babyblues	20.10. 18:30-20:30
V	Ernährung in der Schwangerschaft Marianne Leitner	Achtsam essen in der SS für Mama & Baby Vorgeburtliche Prägungen Grundlagen einer starken kindlichen Essbeziehung	01.12. 18:30-19:45
W	Erste Hilfe Stefan Feiel	Häufige Kindernotfälle Erste Hilfe bei Kindern & Babys Alltagsrelevante Informationen	09.10. 14-17 Uhr
K	Schwangeren-Yoga Parvati	Körpergefühl verbessern Verspannungen lösen Bindung stärken Atemübungen Meditation und Tiefenentspannung	1 Einheit montags 16:30-18:00

Ihr dürft **zwei** von den variablen Bausteinen auswählen:

W	Aromapflege Geburt Ingrid Anna Pranckh	Prophylaxe, Pflege & Unterstützung der Brust-, Damm-, Narben- & Wundpflege Förderung der Milchbildung Nachwehen Wochenbettblues & Erschöpfungszustände	15.10. 9:30-11 03.12. 17-18:30 ODER
W	Babypflege mit Aromapflege Ingrid Anna Pranckh	Natürliche sanfte Haut- und Gesundheitspflege Unterstützung beim Zahren, Koliken & unruhigen Babys	22.10. 17:45-19:30 07.01. 9:30-11 ODER
W	Stillvorbereitung Lena Dockner	Vorteile des Stillens Bonding Stillzeichen- & Positionen Brustpflege Hilfsmittel Stillen allgemein	10.11. 18:30-20:00
W	Hypnobirthing Christina Schaffer	Techniken zur Selbsthypnose durch bewusste Atmung, Entspannung und Affirmationen	16.09. 15:30-17
W	Babysprache Lena Hapfenhofer	Dunstan Methode: 5 Reflexlaute erkennen und deuten lernen mehr Klarheit für Eltern welches Bedürfnis hinter dem Weinen steckt	26.11. 17-19 Uhr
W	Stoffwindel Doreen Auer	Vorteile von Stoffwindeln Überblick über Windelsysteme Stoffwindeln direkt testen/ richtiges Anlegen Pflegen & Waschen	Termin wird individuell vereinbart

W: Workshop | V: Vortrag | K: Kurs

Wir schenken euch noch **einen individuellen** Gutschein. Termin wird individuell vereinbart.

Trageberatung
Tina Egger

**Craniosacrale
Behandlung**
Sabine Präsent-Drescher

**Von Herzen
beraten**
Martina Galler