



Raum der Geburt und Sinne © FMH / Laurenz Feinig

Mit Atempower

zum selbstbestimmten Gebären

Die Verbindung mit dem Atem ist eine Ressource zum Gebären. Der Atem hilft in der Geburtssituation, die Wehen und den Geburtsschmerz besser annehmen zu können, sich im Becken öffnen zu können, um leichter zu gebären.

Es werden Übungen in Ruhe und Bewegung, im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sowie Dehnungen angeboten, die zu einem den Atem beleben und um den eigenen Atem als Kraftquelle zu erfahren. Zum anderem wird die Empfindungsfähigkeit geschult, um den Leib wieder mehr wahrzunehmen. Es wird mit der Stimme Tönen für die Geburt wichtiger Vokale eingeübt.

Bei diesen Übungen geht es nicht um ein Erlernen einer Atemtechnik, sondern zuerst darum, den eigenen Atem in Verbindung mit Bewegung oder durch die Stimme zu erfahren. Das Üben in der Gruppe unterstützt, sich miteinander im Atem verbunden zu fühlen. Das wertfreie Gespräch nach dem Üben hilft zu erkennen, was ist.

Wo: im Raum für Geburt und Sinne beim Frauenmuseum Hittisau 1-2x, sonst in meinem Atemraum in Andelsbuch, ist witterungsabhängig

Wann: 15. September, 22. September, 29. September und 27. Oktober 2025, Beginn jeweils 18-19.30 Uhr

Leitung: Renate Kohler, Dipl. Atempädagogin atemaustria, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, www.atemquelle.com

Kosten: alle 4 Abende 108 Euro

Hast Du Interesse, melde Dich unter 0676/6882187 oder renate.kohler@atemquelle.com bei mir.



Raum der Geburt und Sinne © FMH / Laurenz Feinig