



Mit Atempower zum selbstbestimmten Gebären

Du bist schwanger und wünschst dir eine natürliche Geburt – mit Vertrauen statt Angst vor Schmerz?

Der Atem ist deine wichtigste Ressource für die Geburt. Er hilft dir, Wehen anzunehmen, dich zu öffnen und im Geburtsprozess in deiner Kraft zu bleiben.

- Atem als Kraftquelle erleben
- Körperwahrnehmung stärken
- Atem, Bewegung & Stimme verbinden

Ohne Technik – dein eigener Atem steht im Mittelpunkt. Die Gruppe trägt, der Austausch stärkt.



ORT

Raum für Geburt und Sinne,
Frauenmuseum Hittisau (1–2 Termine)
sowie im Atemraum
in Andelsbuch (witterungsabhängig)

TERMINE

4.5. | 11.5. | 18.5. | 1.6.2025
jeweils 18.30–20 Uhr

LEITUNG

Renate Kohler
Dipl. Atempädagogin & DGKS

KOSTEN

108 € (4 Abende)

ANMELDUNG

0676 / 6882187
renate.kohler@atemquelle.com

atemquelle – in Verbindung mit dir