

Hypnobirthing & Yoga Seminar 29./30. Juni 2024 Mit Nadia Bösch & Bea Rohner

Im wunderschönen Seminarhotel Idyll in Gais
(Appenzell)



Gratuliere! Du erwartest ein kleines Wunder. Vielleicht möchtest du dich gut vorbereiten, oder die Geburt einfach auf dich zukommen lassen. In jedem Fall ist eine entspannte Schwangerschaft genau das richtige. Ein Wochenende, wo es um DICH und DEIN BABY geht – Zeit zum Geniessen, entspannen, lernen, Kraft und Ruhe tanken – vorbereitet sein für das Wunder des Lebens.

Hypnobirthing

Entspannt – zuversichtlich – angstfrei – selbstbestimmt und voller Vertrauen an die Geburt.



Hypnobirthing ist eine natürliche Methode, um die Geburt entspannt und bewusst zu erleben und zu genießen – mit dem Ziel, die Geburt als ein positives Erlebnis in Erinnerung behalten zu dürfen. Du lernst auf deinen Körper zu vertrauen und so dein Kind aus eigener Kraft und angstfrei zur Welt zu bringen.

Du lernst an dem Wochenende Theorie und Praxis und erhältst auch Audios für mit nach Hause, sowie Kursunterlagen (die gleichen wie beim Komplet

Hypnobirthingkurs, ausgenommen den Partnerteil).

Die Geburt wird zur wunderschönen, friedlichen Erfahrung, wie die Natur sie vorgesehen hat.

Schwangerschaftsyoga

Atmen- bewegen- loslassen von überflüssigen Anspannungen und öffnen für Neues

In den Yogastunden während diesem Seminar wirst du auf die bevorstehende Geburt eingestimmt und vorbereitet. Yoga fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden und bietet Unterstützung auch für die Zeit nach der Geburt.

Auf physischer Ebene unterstütze ich dich darin, schwangerschaftstypische Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Müdigkeit zu lindern und zu deiner Kraftquelle zurückzufinden. Zusätzlich machen wir Übungen und Atemtechniken, die dich durch den Geburtsvorgang führen und auch im Alltag hilfreich sind. Wir schaffen eine verlässliche Verankerung in uns selbst und bauen einen Schutzraum auf, in dem du und dein Baby sich sicher und geborgen fühlen können. Der Hypnobirthing Kurs und die Yogastunden greifen ineinander und können eine ideale Vorbereitung zur Geburt sein.



Seminar-Ablauf

Samstag, 29. Juni

- 9.00 - 9.30 Uhr Vorstellung
- 9.45 - 11.00 Uhr Schwangerschaftsyoga
- 11.15 -12.30 Uhr Hypnobirthing Kurs
- 12.30 Mittagessen / Pause
- 14.00 - 15.15 Uhr Schwangerschaftsyoga
- 15.30 – 16. 00 Uhr Zvieri Pause
- 16.15 - 17.30 Uhr Hypnobirthing Kurs
- 18.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Ritual & Meditation

Sonntag, 30. Juni

- 7.30 – 9.00 Uhr Frühstück
- 9.00 – 10.15 Uhr Hypnobirthing Kurs
- 10.30 - 11.45 Uhr Schwangerschaftsyoga
- 12.00 Uhr Mittagessen / Pause
- 13.00 - 14.15 Uhr Hypnobirthing
- 14.30 – 15.45 Uhr Schwangerschaftsyoga
- 15.45 -16.15 Zvieri Pause
- 17.00 Uhr gemeinsamer Abschluss
- 17.30 Uhr Abreise

Preis Hypnobirthing & Yoga Seminar

Early Bird bis 29. April 2024: 390.- CHF (ohne Übernachtung)

Normalpreis ab 30. April: 420.- CHF (ohne Übernachtung)

Anmeldung für das Seminar bei Nadia Bösch info@hypnobirthingkurs.ch

Preis Übernachtung mit Vollpension

Im Übernachtungspreis sind inbegriffen:

Übernachtung (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)

Morgen-, Mittag- und Abendessen (Tischwasser, 1 Kaffee oder Tee pro

Mahlzeit inkl.) Früchteschale, Nachmittags-Gebäck

Kostenloses WLAN und gratis Parkplätze stehen zur Verfügung

Zimmerpreise pro Person (inkl MwSt)

Einzelzimmer CHF 289.-

Doppelzimmer (zwei sep. Betten) CHF 269.-

Buchung Zimmer mit Vollpension

Die Unterkunft inkl. Vollpension ist direkt im Seminarhotel Idyll zu buchen

mit der Angabe „Hypnobirthing & Yoga Seminar“. Bitte direkt beim

Buchen angeben, ob du Essensunverträglichkeiten oder Wünsche (Vegi / Vegan) hast. Anmeldung per E-Mail: info@idyll-gais.ch

Wir freuen uns auf ein inspirierendes und entspanntes Wochenende im wunderschönen Appenzellerland!



Nadia Bösch
Hypnosetherapeutin



Bea Rohner
Yogalehrerin YCH/EYU