

Nächste Kurse von Clarissa Schwarz

Wochenendkurs Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als erfahrene Hebamme und Achtsamkeitslehrerin habe ich in diesem Kurs „Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit“ die wesentlichen Inhalte eines MBSR-Kurses mit einem Geburtsvorbereitungskurs verbunden. Die klassischen Achtsamkeitsübungen sind auf die Situation der Schwangerschaft angepasst und mit Übungen für die Geburt ergänzt.

Es wird alles vermittelt, was wichtig ist, um gut durch die Geburt zu kommen, sowohl als Gebärende wie auch als Partner*in:

- o viele Infos für ein Verständnis der Dynamik eines Geburtsprozesses
- o Experimentieren mit Möglichkeiten des Umgehens mit körperlichen Schmerzen
- o Tools, um Vertrauen zu stärken, vor allem innere Stabilität und innere Flexibilität
- o Methode zur Kommunikation, auch mit medizinischem Personal

...und alles Wesentliche zur Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt, denn bei einer Geburt werden nicht nur Babys, sondern auch Mütter und Väter geboren – und Einzelkinder werden zu älteren Geschwistern:

- o Wochenbettkultur & Flitterwochen mit dem Baby
- o Bedürfnisse eines neugeborenen Menschen mit „Gebärmutterheimweh“
- o Heilungs- und Veränderungsprozesse nach der Geburt
- o Hineinwachsen in die Elternrolle

Kosten: Schwangere: Abrechnung mit der Krankenkasse

Partner*in: 200,- € (Erstattung durch die Krankenkasse möglich)

Dieser Präsenzkurs beinhaltet alles Wesentliche und ist in sich vollständig.

Er eignet sich auch gut als Ergänzung in Kombination mit dem Online-Kurs [die-achtsame-geburt.de](https://www.die-achtsame-geburt.de) (50% Ermäßigung bei Teilnahme an beiden Kursen)

Beginn: 15.11.2025 **Ende:** 16.11.2025

Uhrzeit: 10:00-17:00 Uhr

Adresse

Clarissa Schwarz

Alte Jakobstr. 133

10969 Berlin-Kreuzberg