



Wohlfühlwochenende für Schwangere

Das Wohlfühlwochenende für Schwangere ist ein ganzheitliches Angebot und richtet sich an alle werdenden Mütter in der Zeit zwischen der **18. und 28. Schwangerschaftswoche**. Es bietet Raum und Zeit sich mit dem Thema Schwangerschaft intensiv und unter fachkundiger Beratung und Begleitung auseinander zu setzen.

Neben aller medizinischen Vorsorge sollte das Wohl und die Entspannung der werdenden Mutter, sowie der selbstbestimmte Umgang mit dieser besonderen Lebensphase nicht zu kurz kommen.

Die persönlichen Bedürfnisse und Gegebenheiten spielen dabei eine tragende Rolle:

Neben aller medizinischen Vorsorge sollte das Wohl und die Entspannung der werdenden Mutter, sowie der selbstbestimmte Umgang mit dieser besonderen Lebensphase nicht zu kurz kommen. Die persönlichen Bedürfnisse und Gegebenheiten spielen dabei eine tragende Rolle.

Um ihnen einen Überblick zu verschaffen, wie eine individuelle Schwangerschaftsbegleitung aussehen könnte, haben wir ein breit gefächertes Schnupperangebot für sie zusammengestellt, mit Elementen aus Yoga, Shiatsu und Osteopathie, Infos zur Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit, Möglichkeiten der Hebammenbetreuung und einem kreativen Angebot in Form von Bauchbemalung. Eine Fotografin erstellt dazu von jeder Frau ein Bauchportrait, welches sie als Geschenk mit nach Hause nehmen darf.

Alle Angebote sind darauf ausgerichtet, in Kontakt zu treten mit dem Ungeborenen, sich selbst und dem Kind Gutes zu tun und eine Entscheidungshilfe zu geben im bewussten und angstfreien Umgang mit Schwangerschaft und Geburt.

Stattfinden wird das Ganze in gemütlicher Atmosphäre der **Hebammenpraxis Family in Bad Laasphe**. Auch ihr leibliches Wohl liegt uns am Herzen. Am Samstag gibt es kleine Snacks und am Sonntag beginnen wir den Tag mit einem gesunden, gemeinsamen Frühstück.