



Wohlbefinden für Dich und Dein Baby

Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Wunder und Veränderungen. Dein Körper leistet Erstaunliches – doch das wachsende Gewicht und die Hormonumstellung bringen auch Herausforderungen wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder ein körperliches Ungleichgewicht mit sich.

Möchtest Du Dich in dieser aufregenden Zeit wohler fühlen, Beschwerden lindern und Dich optimal auf die Geburt vorbereiten? Ich zeige Dir einen sanften und effektiven Weg zu mehr Körperbalance und Bewegungsfreiheit.

Was erwartet Dich?

Lerne mit Hilfe der Alexander-Technik Körperhaltung und Selbstwahrnehmung zu verbessern. Schnell kannst Du unbewusste Gewohnheiten erkennen, die zu unnötiger Anspannung führen. **Neue Leichtigkeit für Deinen Alltag!**

So profitieren Du und Dein Baby

Finde Dein Gleichgewicht auch wenn sich der Körperschwerpunkt verlagert.

- **Schmerzlinderung:** Entlastung für Rücken und Becken.
- **Freier Atem:** Mehr Energie und Ruhe.
- **Vorbereitung auf die Geburt:** Aktiv loslassen und Vertrauen in die eigenen Körperimpulse aufbauen.
- **Stressabbau:** Finde Deinen Ankerpunkt der Ruhe im Alltag.
- **Nachsorge:** Dein neues Gleichgewicht hilft Dir auch im Alltag nach der Entbindung.





Der Kurs im Mathilden Hospital: Termine und Anmeldung

- Ort:** Milchcafé im Mathilden Hospital, Herford
- Kursleitung:** Annette Bünermann
(Zertifizierte Lehrerin der Alexander-Technik & Heilpraktikerin)
- Umfang:** 6 Termine Gruppenunterricht + 3 individuelle Einzelstunden
- Gruppentermine:** Dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr
09.06. / 23.06. / 30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07.26
- Einzeltermine:** Nach Absprache (freitags oder samstags)
- Eigenbeteiligung:** Nur 30 € für das gesamte Paket (Kurs & Einzelstunden).*
- Hinweis: Sollten die 30 € eine Hürde für Dich darstellen, sprich mich bitte einfach an. Wir finden gemeinsam eine Lösung!
- *Dank Förderung durch die "Gesellschaft für Körperbewusstsein".

Sei dabei, diese Zeit ist einmalig für Dich und das Baby!

Schenke Dir und Deinem Baby diese Zeit für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Der Kurs ist für jede Phase der Schwangerschaft geeignet und unabhängig davon, wo Du entbinden möchtest!

Anmeldung & Fragen:

ab@annettebuenermann.de
0170. 3421059

