



ALEXANDER-TECHNIK FÜR SCHWANGERE: WOHLBEFINDEN FÜR DICH UND DEIN BABY

Liebe werdende Mama,

die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit, die viele Veränderungen mit sich bringt. Dein Körper leistet Erstaunliches, und manchmal können dabei neue Herausforderungen auftreten, wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder einfach das Gefühl, aus dem Gleichgewicht zu sein. Möchtest Du lernen, wie Du Dich in dieser aufregenden Zeit **wohler fühlen, Schmerzen lindern und Dich optimal auf die Geburt vorbereiten kannst?** Dann ist die Alexander-Technik genau das Richtige für Dich!

Was ist die Alexander-Technik?

Die Alexander-Technik ist eine weltweit anerkannte Methode, die Dir hilft, unbewusste Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern, die oft zu Anspannung und Schmerzen führen. Es geht nicht darum, eine "richtige" Haltung einzunehmen, sondern vielmehr darum, **Bewegungsmuster zu verbessern und unnötige Anstrengung zu vermeiden**. Stell Dir vor, Du kannst Dich leichter bewegen, aufrechter gehen und Dich einfach entspannter fühlen – und das alles durch ein besseres Verständnis dafür, wie Dein Körper funktioniert.

Wie hilft die Alexander-Technik in der Schwangerschaft?

Gerade während der Schwangerschaft, wenn sich Dein Körper stark verändert, ist es wichtig, gut auf Dich zu achten. Die Alexander-Technik kann Dir dabei helfen:

- **Rücken- und Beckenschmerzen lindern:** Viele Schwangere leiden unter Schmerzen im Rücken oder Becken. Durch sanfte Übungen lernst Du, diese Bereiche zu entlasten und mehr Leichtigkeit in Deine Bewegungen zu bringen.
- **Atem und Wohlbefinden verbessern:** Eine entspannte Atmung ist nicht nur für Dich wichtig, sondern auch für Dein Baby. Die Alexander-Technik hilft Dir, freier zu atmen und so mehr Ruhe und Energie zu finden.
- **Umgang mit Veränderungen im Körper:** Dein Körpermittelpunkt verlagert sich, und das Gleichgewicht muss neu gefunden werden. Du lernst, Dich an diese Veränderungen anzupassen, ohne dabei unnötige Spannungen aufzubauen.
- **Vorbereitung auf die Geburt:** Ein bewusster Umgang mit Deinem Körper kann Dir helfen, Dich besser auf die Geburt vorzubereiten. Du lernst, loszulassen und Dich von Ängsten oder Anspannung zu befreien, was den Geburtsprozess erleichtern kann.
- **Entspannung und Stressabbau:** Durch die Alexander-Technik findest Du einen Weg, zur Ruhe zu kommen und dem Stress des Alltags entgegenzuwirken. Das kommt Dir und Deinem Baby zugute.
- **Nach der Geburt:** Auch nach der Geburt ist die Alexander-Technik eine wertvolle Unterstützung, um Dich wieder zu zentrieren und die neue Rolle als Mama mit mehr Leichtigkeit zu meistern.



Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an **alle Schwangeren**, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten – unabhängig davon, ob Du bereits Beschwerden hast oder einfach nur präventiv handeln möchtest. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs im Mathilden Hospital: Termine und Anmeldung

Dieser besondere Kurs wird freundlicherweise von der „Gesellschaft für Körperbewusstsein“ gefördert, um Dir den Zugang zu dieser wertvollen Methode zu ermöglichen. **Es ist daher kostenlos!**

Ort: Der Kurs findet in den hellen und freundlichen Räumlichkeiten des **Milchcafé im Mathilden Hospital, Herford** statt.

Kursinhalte: Neben dem gemeinsamen **Gruppenunterricht** profitierst Du zusätzlich von **drei individuellen Einzelstunden**. Diese Einzeltermine werden ganz persönlich auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. So kannst Du noch gezielter an Deinen persönlichen Themen arbeiten.

Kursdaten für den Gruppenunterricht: 19.09. | 26.09. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11.2025 freitags | 16.30-18.00 Uhr |

Der **Einzelunterricht** wird in Abstimmung mit den Teilnehmerinnen freitags und/oder samstagnachmittags angeboten.

Kursleitung: Der Kurs wird von Annette Bünermann, einer erfahrenen und zertifizierten AlexanderTechnik-Lehrerin und Heilpraktikerin, geleitet.

Tu Dir und Deinem Baby etwas Gutes! Schenke Dir diese Zeit, um bewusster mit Deinem Körper umzugehen und die Schwangerschaft in vollen Zügen zu genießen.

Möchtest Sein dabei sein?

Dann wende Dich zur Anmeldung sowie bei Fragen zum Kurs direkt an die Kursleiterin Annette Bünermann.

E-Mail: ab@annettebuenermann.de
Tel. 0170. 3421059

Ihre Annette Bünermann

