

## „Gelassen und stark durch die Schwangerschaft“

### - Steigern Sie Ihr Körperbewusstsein und Wohlbefinden mit der Alexander-Technik -

Kursbeschreibung:

Erleben Sie die Schwangerschaft in Balance und Wohlbefinden! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe der Alexander-Technik Ihre Haltung verbessern, Verspannungen lösen und gezielt Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Kurzatmigkeit lindern können. Durch gezielte Atem- und Bewegungsübungen entwickeln Sie ein tieferes Bewusstsein für Ihren Körper, fördern Ihre Entspannung und schaffen eine stabile Basis für eine sanfte Geburt.

Dieses Angebot unterstützt Sie dabei, Ihren Körper in dieser besonderen Lebensphase optimal zu stärken und sich innerlich wie äußerlich wohlfühlen – für Sie und Ihr Baby!

Der Kurs richtet sich speziell an Schwangere und ist dank der Förderung durch die „Gesellschaft für Körperbewusstsein“ **kostenlos**.

Vorher :(

Nachher :)



Bild: Eva Wagendristel [eva.wagendristel@snaflu.de](mailto:eva.wagendristel@snaflu.de), Idee: Irmel [Weber@irmel.weber@berlin.de](mailto:Weber@irmel.weber@berlin.de).

### Kurstermine:

dienstags 15.15 Uhr – 16.45 Uhr

**21.01. / 28.01. / 04.02. / 11.02. / 25.02. / 04.03. 2025**

**Kursangebot im Babynest des Mathilden Hospital Herford, Renntormauer 1-3**

Detaillierte Kursbeschreibung:

Die Alexander-Technik ist eine sanfte, körperbewusste Methode, die Frauen während der Schwangerschaft helfen kann, sich gut zu bewegen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Nach der Geburt verändert sich der Alltag von jungen Müttern extrem. Durch das Prinzip des „Innehaltens“ bietet die Alexander-Technik eine gute Möglichkeit in den täglichen Herausforderungen Pausen und Ruhephasen einzubauen. Diese werden als wertvolle Ressource unterstützend für Mutter und Kind erlebt.

Die Ziele der Alexander-Technik:

- \* Verbesserte Körperhaltung
- \* Schmerzreduktion
- \* Atemunterstützung
- \* Stressbewältigung
- \* Vorbereitung auf die Geburt

#### *Verbesserte Körperhaltung:*

Während der Schwangerschaft verlagert sich der Körperschwerpunkt durch das wachsende Baby. Das kann zu einer veränderten Haltung und möglicherweise zu Rückenschmerzen führen. Die Alexander-Technik zeigt werdende Mütter, wie sie ihre Körperhaltung anpassen können, um die Belastung von Wirbelsäule und Gelenken zu reduzieren.

#### *Schmerzreduktion:*

Viele Schwangere klagen über Schmerzen im unteren Rücken, in den Schultern oder im Nacken. Durch die Alexander-Technik können Schwangere lernen, wie sie unnötige Spannung vermeiden und ihre Muskulatur entspannen können, was Schmerzen vorbeugen oder lindern kann.

#### *Atemunterstützung:*

Im Laufe der Schwangerschaft kann der wachsende Bauchraum die Atmung einschränken. Die Technik hilft, die natürliche Atmung zu fördern und den Atemraum zu erweitern, was sowohl für die Mutter als auch für das Baby wohltuend ist.

#### *Stressbewältigung:*

Die Alexander-Technik betont Entspannung und Achtsamkeit. Dies kann dabei helfen, Stress und Ängste während der Schwangerschaft zu reduzieren und eine entspannte Beziehung zum eigenen Körper zu fördern.

*Vorbereitung auf die Geburt:* Die Fähigkeit, Anspannung zu erkennen und bewusst zu lösen, kann besonders während der Wehen und der Geburt hilfreich sein. Frauen, die die Alexander-Technik praktizieren, berichten oft von einer besseren Körperwahrnehmung und mehr Gelassenheit während der Geburt.

#### Was passiert in den Gruppensitzungen?

Die Alexander-Technik konzentriert sich darauf, Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und zu verändern, die Verspannungen und Fehlhaltungen verursachen. Ziel des Gruppenunterrichts ist, dass die Kursteilnehmerinnen lernen bewusster auf ihre Bewegungen zu achten. Der besondere Fokus liegt hierbei auf Alltagsbewegungen wie – Sitzen, Stehen, Gehen, Heben und Liegen. Hier liegt der Fokus darauf, den Teilnehmerinnen zu lehren, die natürliche Balance des Körpers wiederherzustellen, anstatt den Körper zu zwingen, in einer bestimmten Weise zu funktionieren. Körperliches Wohlbefinden, Achtsamkeit und Innehalten sind weitere Ziele des Angebots. Die Teilnehmerinnen werden in jeder Sitzung für 20-25 Minuten im Liegen (Rücken- oder Seitenlage) lernen, ihre Gedanken zu fokussieren, den Körper in seine Länge und Weite einzuladen und im „Hier und Jetzt“ anzukommen.

Der Kurs beinhaltet ebenfalls 3 Einzelsitzungen nach individueller Terminvergabe:

#### Warum Einzelsitzungen?

Sanfte Berührung und verbale Anweisungen helfen Ihnen in der Schwangerschaft, bewusster auf ihre Bewegungen zu achten. Ziel der Einzelsitzungen ist, wie Sie in Ihrer neuen Rolle als junge Mutter lernen, wie sie sich im Alltag – beim Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen – effizienter und müheloser bewegen und zur Ruhe kommen können.

Gerade nach der Geburt sind die Einzelsitzungen mit der Alexander-Technik eine wertvolle Unterstützung in den neuen Herausforderungen weiterhin achtsam mit sich selbst zu bleiben.

Sie erhalten im Rahmen des Kurses eine Audioaufnahme mit einer geführten Anleitung für 20 Min. „Lying Down“, die Sie dabei unterstützen wird, „konstruktive Pausen“ der Selbstfürsorge im Alltag einzubauen.

### **Kursleitung:**

*Annette Bünermann, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Bad Salzuflen, Dozentin u.a. an der Hochschule für Musik, Detmold.*

*Aufrichtung, Atmung, Bewegung, Wohlbefinden und Leichtigkeit sind die Themen meiner Arbeit. Als Therapeutin und Dozentin in der Erwachsenenbildung schöpfe ich aus dem reichen Fundus meiner fachlichen Ausbildungen und einer 35-jährigen Berufserfahrung.*



### **Anmeldung:**

**Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung sowie bei Fragen zum Kurs direkt an die Kursleiterin Annette Bünermann**

**Mail: [ab@annettebuenermann.de](mailto:ab@annettebuenermann.de)**

**Tel. 0170/342 10 59**