

Entspannen in der Schwangerschaft – sanfte Geburtsvorbereitung

Vor Ihnen liegen 9 ganz besondere Monate. Die Schwangerschaft ist eine aufregende und spannende Zeit und die Vorfreude groß. Während der Schwangerschaft erhöht sich die Wahrnehmungsfähigkeit bei Frauen und auch die Emotionen und Sensibilität kommen immer mehr zur Ausprägung. Gerade hierbei können die wohltuenden Klänge und sanften Schwingungen der Klangschalen die Körperwahrnehmung unterstützen, und es nährt das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.

Schwangerschaft ist auch eine besondere Belastung für den Organismus der Mutter, kann mit Beschwerden verbunden und anstrengend sein. Der Hormonhaushalt ändert sich, das Gewicht nimmt zu und Muskeln, Sehnen und Bänder werden beansprucht.

Die Klangmassagen in der Schwangerschaft wirken als sanfte Geburtsvorbereitung zur Entspannung für Mutter und Kind. Empfohlen wird die Klangmassage ab Ende des 3. Schwangerschaftsmonats. Die Klangmassage ist ein natürlicher Weg, die meisten der während der Schwangerschaft üblichen Beschwerden, erheblich zu lindern und die Zeit so entspannt und beschwerdefrei wie möglich zu genießen. Eine Klangmassage für Schwangere geht dabei besonders auf die individuellen Bedürfnisse der werdenden Mutter ein. Sie liegen bequem in Seitenlage und so wie es Ihnen angenehm ist.

Ab der 30. Schwangerschaftswoche bietet sich die Klangmassage besonders an, um bei dem Kind auch den Impuls zu verstärken, sich in Richtung Schädellage zu bewegen. Doch auch die werdende Mutter kann die Klänge mit allen Sinnen genießen und tiefenentspannend auf sich wirken lassen.



Genießen Sie die besondere Bindung zu Ihrem Baby!

Durch die vielfältigen, obertonreichen, harmonischen und natürlichen Schwingungen der Klangschalen können die Körper von Mutter und Kind in Einklang kommen und die gesunden Zellen werden gestärkt.

Die Klangschalenmassage fördert insbesondere in der Schwangerschaft den Ausgleich und bewirkt weiterhin eine positive Einstellung zum eigenen Körper und zur bevorstehenden Geburt. Bemerkenswert ist, dass jede einzelne Körperzelle sanft durch die Klänge harmonisiert wird.

Wirkung:

- wirkt ganzheitlich
- hat einen positiven Einfluss auf die üblichen Schwangerschaftsbeschwerden
- reduziert Stress (Stresshormone) und Ängste und gibt emotionale Unterstützung
- hilft der Mutter sich besser an die Veränderungen in ihrem Körper zu gewöhnen
- hilft bei Müdigkeit und Schlafstörungen
- löst sanft Muskelspannungen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich
- verbessert und unterstützt die Körperwahrnehmung

Ich freue mich, aus ganzem Herzen, Ihnen und Ihrem Kind wohltuende, liebevolle, aufbauende Schwingungen zu schenken und so gute Voraussetzungen für eine Geburt zu unterstützen. Gern berate ich Sie auch dazu, wie Sie mit Kräutern, Tees, Ölen die Schwangerschaft natürlich unterstützen können und was Sie z. B. gegen Krampfadern, Wassereinlagerungen tun können.