



MiO's BAUCHZEIT Paket

für
werdende
Mamas &
Papás

€ 199,-
statt € 534,-*

Gutschein

Fixe
Bausteine

Variable
Bausteine



*Preis, wenn alle Angebote
einzeln gebucht werden

Geburts- vorbereitung	Bewegungs- entwicklung	Babyzeit	6 rote Bausteine
Ernährung in der Schwangerschaft	Erste Hilfe	Schwangeren- yoga	
Aromapflege Geburt	Babypflege mit Aromapflege	Still- vorbereitung	2 orange Bausteine
Hypno- birthing	Stoffwindel- workshop		
Trage- beratung	Craniosacrale Behandlung	Entspannungs- einheit	1 Gutschein (blau)

Alle diese Termine sind für dich und deine/n Partner:in inklusive:

K	Geburtsvorbereitung Christina Schintlmeister	Verlauf der Schwangerschaft & Tipps bei Beschwerden Methoden zur Geburtsvorbereitung Alles Rund um die Geburt & das Wochenbett	01. & 02.03. 14-17 Uhr
W	Bewegungsentwicklung Birgit Weilharter Astrid Kralik	Was soll für mein Neugeborenes aus kinderphysiotherapeutischer Sicht bereitstehen? Was KANN mein Neugeborenes bereits/ was könnte der Bewegungsentwicklung schaden?	07. ODER 08.03. 16-18 bzw. 10-12
W	Babyzeit Lena Dockner	Vorbereitung auf die ersten Tage bis Wochen nach der Geburt: Wochenbett Babyernährung Bonding Clustern Babyblues	28.04. 18:30-20:30
V	Ernährung in der Schwangerschaft Marianne Leitner	Achtsam essen in der SS für Mama & Baby Vorgeburtliche Prägungen Grundlagen einer starken kindlichen Essbeziehung	30.04. 18-19 Uhr
W	Erste Hilfe Stefan Feiel	Häufige Kindernotfälle Erste Hilfe bei Kindern & Babys Alltagsrelevante Informationen	22.05. 14-17 Uhr
K	Schwangeren-Yoga Parvati	Körpergefühl verbessern Verspannungen lösen Bindung stärken Atemübungen Meditation und Tiefenentspannung	2 Einheiten Montags 16:30-18:00

Ihr dürft **zwei** von den variablen Bausteinen auswählen:

W	Aromapflege Geburt Ingrid Anna Pranckh	Prophylaxe, Pflege & Unterstützung der Brust-, Damm-, Narben- & Wundpflege Förderung der Milchbildung Nachwehen Wochenbettblues & Erschöpfungszustände	26.03. 17-18:30 Uhr
W	Babypflege mit Aromapflege Ingrid Anna Pranckh	natürliche sanfte Haut- und Gesundheitspflege Unterstützung beim Zahnen, bei Koliken & bei unruhigen Babys	02.04. ODER 04.06. 17-18:30 bzw. 9:30-11
W	Stillvorbereitung Lena Dockner	Vorteile des Stillens Bonding Stillzeichen- & Positionen Brustpflege Hilfsmittel Stillen Allg.	05.05. 14-15:30
W	Hypnobirthing Christina Schaffer	Techniken zur Selbsthypnose durch bewusste Atmung, Entspannung und Affirmationen	Termin wird individuell vereinbart
W	Stoffwindel Doreen Auer	Vorteile von Stoffwindeln Überblick über Windelsysteme Stoffwindeln direkt testen/ richtiges Anlegen Pflegen & Waschen	Termin wird individuell vereinbart

W: Workshop | V: Vortrag | K: Kurs

Wir schenken euch noch **einen individuellen** Gutschein. Termin wird individuell vereinbart.

Trageberatung
Tina Egger

Craniosacrale Behandlung
Sabine Präsent-Drescher

Entspannungseinheit
Tina Egger