



MiO's BAUCHZEIT Paket

für
werdende
Mamas &
Papas

Gutschein

Fixe
Bausteine



€ 240,-
statt € 530,-*

Variable
Bausteine

Angebot begrenzt!

*Preis, wenn alle Angebote
einzel gebucht werden

Geburts-
vorbereitung

Bewegungs-
entwicklung

Babyzeit

Ernährung in der
Schwangerschaft

Erste Hilfe

Schwangeren-
yoga

6
rote
Bausteine

Aromapflege
Geburt

Babypflege mit
Aromapflege

Still-
vorbereitung

Hypno-
birthing

Stoffwindel-
workshop

Dunstan
Babysprache

2
orange
Bausteine

Trage-
beratung

Craniosacrale
Behandlung

Von Herzen
beraten

1
Gutschein
(blau)

kleine Änderungen vorbehalten

Alle 6 Termine sind für dich und deine/n Partner:in inklusive:

K **Geburts-
vorbereitung**
Christina Schintlmeister

Verlauf der Schwangerschaft & Tipps bei
Beschwerden | Methoden zur Geburtsvorbereitung |
Alles Rund um die Geburt & das Wochenbett

28.2.-1.3.
ODER
2.5.-3.5.
jew. 14-17 Uhr

W **Bewegungs-
entwicklung**
Birgit Weilharter
Astrid Kralik

Was soll für mein Neugeborenes bereitstehen? |
Was KANN mein Neugeborenes bereits/ was könnte der
Bewegungsentwicklung schaden?

18.04. | 10-12
ODER
30.05. | 14-16

W **Babyzeit**
Lena Dockner

Vorbereitung auf die ersten Tage bis Wochen nach der
Geburt: Wochenbett | Babyernährung | Bonding | Clustern |
Babyblues

16.02.
18-20 Uhr

V **Ernährung in der
Schwangerschaft**
Marianne Leitner

Achtsam essen in der SS für Mama & Baby | Vorgeburtliche
Prägungen | Grundlagen einer starken kindlichen
Essbeziehung

02.03.
18:45-20

W **Erste Hilfe**
Stefan Feiel

Häufige Kindernotfälle | Erste Hilfe bei Kindern & Babys |
Alltagsrelevante Informationen

26.02. od. 11.06.
14-17 Uhr

K **Schwangeren-
Yoga**
Parvati

Körpergefühl verbessern | Verspannungen lösen | Bindung
stärken | Atemübungen | Meditation und Tiefenentspannung

1 Einheit
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

25.02. 17:30-19:00
ODER
22.04. 09-10:30

W **Babypflege mit
Aromapflege**
Ingrid Anna Pranckh

Natürliche sanfte Haut- und Gesundheitspflege |
Unterstützung beim Zahnen, Koliken & unruhigen Babys

18.03. 17-18:30
ODER
27.05. 9-10:30

W **Still-
vorbereitung**
Lena Dockner

Vorteile des Stillens | Bonding | Stillzeichen- & Positionen
Brustpflege | Hilfsmittel | Stillen allgemein

25.03.
18-19:30

W **Hypnobirthing**
Christina Schäffer

Techniken zur Selbsthypnose durch bewusste Atmung,
Entspannung und Affirmationen

11.03.
16-18 Uhr

W **Babysprache**
Lena Happenhofer

Dunstan Methode: 5 Reflexlaute erkennen und deuten
lernen | mehr Klarheit für Eltern welches Bedürfnis hinter
dem Weinen steckt

09.04.
17-19 Uhr

W **Stoffwindel**
Doreen Auer

Vorteile von Stoffwindeln | Überblick über Windel-
systeme | 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

**Von Herzen
beraten**
Martina
Galler