



MiO's BAUCHZEIT Paket

für
werdende
Mamas &
Papás

Gutschein

Fixe
Bausteine



Variable
Bausteine

€ 240,-
statt € 530,-*

Angebot begrenzt!

*Preis, wenn alle Angebote
einzeln 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 Pranchk	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 Pranchk	Natürliche sanfte Haut- und Gesundheitspflege Unterstützung beim Zahren, 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 Schaffer	Techniken zur Selbsthypnose durch bewusste Atmung, Entspannung und Affirmationen	11.03. 16-18 Uhr
W	Babysprache Lena Hapenhofer	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 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

**Von Herzen
beraten**
Martina Galler