



# 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