



# GEBURTS- VORBEREITUNG MIT ACHTSAMKEIT



---

## ACHTSAMKEIT UND GEBURT

### MBCP München

Mindfulness Based Childbirth and Parenting Program



Julia Achleitner



Anne Stelzer



Maria Kapsner

9-wöchige Paar-Kurse, Wochenend-Intensiv-Kurse und  
individuelle Begleitung

#### Anmeldung und Information unter:

[www.achtsamkeitundgeburt-muenchen.de](http://www.achtsamkeitundgeburt-muenchen.de)

[info@achtsamkeitundgeburt-muenchen.de](mailto:info@achtsamkeitundgeburt-muenchen.de)

---

## WAS IST ACHTSAMKEIT?

---

Achtsamkeit zu praktizieren heißt  
wach und präsent in der Gegenwart zu sein.

Diese innere Haltung der *Gegenwärtigkeit* kann (wieder-)erlernt  
und geübt werden, denn Achtsamkeit ist eine Ressource  
und Fähigkeit, die uns allen immer zur Verfügung steht.

Wach zu sein im *Jetzt* hilft,  
mit Stresssituationen souveräner umzugehen.

Für viele Schwangere stellt die bevorstehende Geburt ein  
unbekanntes, unsicheres Wagnis – also eine Stresssituation – dar.

Durch einen wachen Umgang mit uns selbst erfahren wir die  
Herausforderungen des Elternsein als Bereicherung.

Der Kurs ist für ALLE werdenden Eltern geeignet,  
denn Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Zum Aufbau einer eigenständigen Achtsamkeitspraxis ist es sinnvoll  
täglich 30 Minuten für die Übungen zu reservieren.

# KURSZIEL

---

## GEWINN

- Erlangen eines wertvollen Werkzeugkastens für Geburt und das Leben mit einem Säugling
- Verbesserung des Körper- und Selbstgefühls
- Entwicklung von Zuversicht
- Aufbau von Vertrauen in Gebärfähigkeit
- mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in schwierigeren Situationen
- souveräner Umgang mit Sorgen und Ängsten

## BESONDERS GEEIGNET FÜR WERDENE ELTERN, DIE

- die Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit diesem Baby besonders bewusst erleben wollen
- in dieser Schwangerschaft mit besonderen Belastungen leben
- liebevoller und geduldiger mit sich und anderen umgehen wollen
- bei einer früheren Schwangerschaft oder Geburt traumatisierende Erfahrungen gemacht haben.

## ACHTSAMKEIT UND GEBURT?

---

Durch unsere Fähigkeit zur Gegenwärtigkeit können wir während der Geburt achtsamer, das heißt aufmerksamer, mit den Schmerzen – **und deren Abwesenheit in der Wehenpause (!)** – sein und somit gelassener mit ihnen umgehen.

Gerade während der Geburt kann eine solche Einstellung der Entspannung und Hingabe sehr förderlich sein.

Darüber hinaus stellt die Praxis der Achtsamkeit eine wunderbare Begleitung durch die Turbulenzen der Schwangerschaft dar: Sie wirkt stabilisierend im Umgang mit Ängsten, die diese Zeit der „freudigen Erwartung“ häufig begleiten. Körper- und Selbstgefühl werden entwickelt, Zuversicht und Vertrauen stellen sich ein.



Die Herausforderungen der Schwangerschaft, der Geburt und des Lebens als frischgeborene Eltern werden dadurch spielerisch gemeistert.

## KURSIHALT

---

### WISSEN

- Physiologie/Phasen der Geburt
- Stress und dessen körperliche Auswirkungen während der Geburt
- Umgang mit Kliniksituation
- Wichtigkeit der Wehenpausen zur Erholung
- Rolle des Partners während der Geburt
- Wochenbett und Stillen: Baby-Flitterwochen

### ÜBUNGEN

- Kontakt zum Baby
- Körperwahrnehmung
- Atem- und Meditationsübungen
- Kommunikation mit dem Partner
- Umgang mit Veränderungen und Ungewissheit
- Umgang mit Gedanken und Gefühlen
- Yogapositionen für Schwangere
- Achtsamer Umgang mit Schmerzen