



<https://biz.li/3ug1>

# ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Veröffentlicht am 22.06.2023 um 09:31 von Redaktion LeineBlitz

Wie kann ich mir einfach Gutes tun? Wie kann ich mit meinen Emotionen umgehen und die-se verarbeiten? Die Schwangerschaft, wie auch Anfangszeit der Mutterschaft sind schöne, aber auch herausfordernde Zeiten einer Frau. In der kostenlosen Workshop-Reihe der Frühen Hilfen der Stadt Laatzen können werdende Mütter unter fachkundiger Anleitung vielseitige Methoden für die schnelle Entspannung und Selbstregulation erkunden. In der Kursreihe "Entspannung & Selbstregulation in der Schwangerschaft und Anfangszeit" erlernen die Teilnehmerinnen Atemtechniken, Entspannungsmethoden und Körperübungen. Der Fokus liegt dabei auf der Alltagstauglichkeit. Lotta Faidini, Yogalehrerin und Atem-



Coach, vermittelt gezielt Übungen und Methoden, die in die kurzen Zeiträume passen, die Schwangere und Mütter für sich selbst haben. Außerdem steht der Austausch der (werdenden) Mütter im Mittelpunkt. Der Kurs startete bereits Anfang des Monats, aber es besteht jederzeit die Möglichkeit einzusteigen. Die nächsten Kurstermine sind am 22. Juni, 29. Juni und 6. Juli. Der Kurs findet vormittags von 10 bis 11:30 Uhr im LeineLino statt. Das Angebot ist kostenlos. Mit welchen Massagetechniken können Partnerinnen und Partner werdender Mütter kleinere Beschwerden lindern? Bei dem Workshop "Schwangerschaftsmassage" am 27. Juni von 18 bis 20 Uhr lernen Partnerinnen und Partner unter Anleitung einer Masseurin einfache und intuitive Massagetechniken. In der Tradition der Thai Yoga Massage gibt es eine Vielzahl an Techniken, die für Schwangere geeignet sind. Ein Vorteil ist, dass diese Form der Massage in Bekleidung stattfinden und die Körperposition an die Möglichkeit der Frau angepasst werden kann. Veranstaltungsort ist das Stadthaus. Das Angebot ist ebenfalls kostenlos. Anmeldungen nimmt die Stadt Laatzen telefonisch unter (05 11) 82 05 54 08 oder per E-Mail an [maria.jakob@laatzen.de](mailto:maria.jakob@laatzen.de) entgegen.