



## Hauptwirkungen der Qualitop zertifizierten Methoden aus meinem Kursangebot

### **Geburtsvorbereitung:**

Durch Information und Aufklärung über die anatomischen, physiologischen und psychologischen Aspekte einer Geburt wird das Vertrauen in die Gebärfähigkeit der Frau gestärkt, Ängste vermieden oder verringert und Komplikationen rund um die Geburt verringert. Namentlich tritt dadurch das „Angst – Spannung - Schmerz- Syndrom“ wesentlich seltener auf. Die Fachkompetenz der werdenden Eltern steigt und damit auch die Bereitschaft Eigenverantwortung zu übernehmen und konkrete Wünsche für den gesunden Geburtsverlauf zu äussern.

### **Rückbildung:**

Durch die im Rückbildungskurs enthaltene Elemente: Aufwärmen, Bewegen, Muskulaturstärkung (insbesondere von Beckenboden, Bauch, Rücken), Gleichgewichtsübungen, Haltungsaufbau, Sensibilisierungsübungen, Alltagsverhalten (Heben, etc.), Tiefenentspannung und geführter Gesprächsteil, wird das Körperbewusstsein nachhaltig positiv beeinflusst. Ausserdem werden die durch die Schwangerschaft und Geburt ausgelösten körperlichen Veränderungen in deren Rückbildung konkret unterstützt. Dadurch entstehen seltener längerfristige Beschwerden in Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt (Prävention). Bei bestehenden Beschwerden (z.B. Organsenkung, Rückenschmerzen, Stressinkontinenz, etc.) kann durch die Rückbildung eine Heilung oder Verbesserung erreicht werden (Therapie).

### **Beckenbodenarbeit:**

Beckenbodenkurse und –Workshops tragen neben Prävention und Therapie von damit in Zusammenhang gestellten Beschwerden dazu bei, das Körperbewusstsein für die weibliche Mitte zu stärken und so nachhaltig zur weiblichen Gesundheit beizutragen. Diese Kurse sind für Frauen jeden Alters gedacht, da der weibliche Beckenboden in Bezug auf Prävention ein lebenslanges Thema ist.