



auf die welt kommen

teresa zanoni

joachim elbracht

anna heldstab indermaur

schwangerschaft geburt elternschaft



schwangerschaft ist eine phase der veränderung und der auftakt zu einem bedeutsamen lebensabschnitt

Wir verbinden unser Fachwissen und unsere Erfahrung, begleiten und beraten Sie einfühlsam und kompetent mit dreifachem Engagement. Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen.



Im Zentrum steht die Geburtsvorbereitung an Land, im Wasser oder als Wochenende für Paare. Inhaltliche Schwerpunkte sind Körper- und Atemarbeit, Entspannungsübungen, Visualisationen und Austausch mit dem Ziel, die Geburt aktiv mit-zu-gestalten. Darauf abgestimmt sind die «Themen», die Sie Ihren Wünschen und Bedürfnissen entsprechend auswählen können. Ausserdem finden Sie bei uns individuelle Unterstützung.



geburt vorbereiten...

Geburt braucht Zeit - ist Loslassen - geschehen lassen - sich anvertrauen - ist gestalter Ausatem - der Weisheit des Körpers und dem eigenen Fühlen trauen - und Balance finden zwischen Atem führen und geschehen lassen - JA sagen - Willkommen heissen - Freude und gute Gedanken...

01 an land

Erde ist unsere Heimat, ist das Zentrum, aus dem heraus wir leben. Getragen vom sicheren Boden, die unterstützende Erdkraft einsetzen.

Gebären ist gestalteter Atem - die lösende Qualität des Atems kennen lernen und die raumerfüllende und gestaltende Kraft des Atems im Geburtsprozess aktiv ein- und umsetzen.

8 Abende für Frauen | Teresa Zanoni

02 im wasser

Wasser ist die Matrix des Lebens, ist Quelle und Inspiration. Im warmen Wasser sind wir im gleichen Element wie das ungeborene Kind, schwerelos, getragen, sicher und umhüllt. Es ist die weibliche Qualität des Wassers, die nährt und in tiefes Loslassen begleitet. Für Frauen, die das Element Wasser lieben und gleichzeitig für jene, die die Auseinandersetzung mit dem Wasser eingehen möchten.

8 Abende für Frauen | Teresa Zanoni

1 Paarabend | Teresa Zanoni & Joachim Elbracht

03 paar-wochenende

Zeit und Raum finden und nehmen, Schwangersein genießen, einstimmen, entschleunigen. Dieses Wochenende bietet Paaren die Gelegenheit, sich achtsam und konzentriert auf Geburt und Elternschaft vorzubereiten.

Der Kurs integriert die erdigen Qualitäten mit der Leichtigkeit des warmen Wassers. Ein erlebnisreiches und genussvolles Wochenende zu zweit.

1 Wochenende | Teresa Zanoni und Hebammen

04 die schwangerschaft ist nicht der anfang

Krankenkassen, Pränataldiagnostik, Arbeitsrecht: Entscheidungshilfen vor einer geplanten Schwangerschaft.

1 Abend | Anna Heldstab Indermaur

05 paarabend

Ein gemeinsamer Abend - Vorfreude genießen - Unsicherheiten verwandeln - Erwartungen und Wünsche formulieren - eigene Grenzen überschreiten. Fürsprecher - Schmerzstiller - Vertrauter sein - DA SEIN.

1 Abend | Teresa Zanoni & Joachim Elbracht



06

männer werden väter

Sich Zeit nehmen für den eigenen Veränderungsprozess - Gespräche - Körpererfahrungen - Spass und Vorfreude...

Ein kraftvoller und geschützter Rahmen, um sich auf das einzigartige Erlebnis der Geburt vorzubereiten und einzustimmen. Zeit auch um im Kreis der Männer Unsicherheiten und Ängste anzusprechen. Auch Mehrfachväter sind herzlich eingeladen.

2 Abende für Männer | Joachim Elbracht

07

geburtsvorgang

Das Wunder der Geburt durch Veranschaulichung des Geburtsvorgangs zu begreifen beginnen. Informiert sein über geburtshilfliche Operationen. Häufigste Komplikationen kennen und vermeiden lernen.

1 Abend | Anna Heldstab Indermaur

08

gesunde schwangerschaft & geburt

Übelkeit... vorzeitige Wehen... Milchstau... Sie lernen, Beschwerden in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett mit naturheilkundlichen Mitteln und Methoden vorzubeugen und zu lindern.

3 Abende für Frauen | Anna Heldstab Indermaur

09

rückbildungsgymnastik / beckenbodentraining

Den Beckenboden wieder erobern und die Basiskraft entwickeln - Halte- und Spannkraft aufbauen - Arbeit an der Haltung und am Ver-Halten - Umstellung der Körperrhythmen verstehen - Wohlspannung erleben und Freude an der Bewegung und der Beweglichkeit.

10 Abende für Frauen | Teresa Zanoni

10

gesund statt krank

Praktische Anwendungen von Naturheilkunde in der Säuglings- und Kleinkinderzeit lässt Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind und zusätzliche Kompetenz als Mutter gewinnen.

2 Abende für Frauen | Anna Heldstab Indermaur

11

time out

Sich Freiraum schaffen - dem Beziehungsalltag neue Farben schenken - genießen - Frau und Mann - Lebens-Liebespartner...

1 Wochenende für Paare |

Teresa Zanoni & Joachim Elbracht

12

for ladys only

Sie erkennen die Anzeichen einer Blasenentzündung und vaginalen Pilzinfektion und behandeln diese naturheilkundlich.

1 Abend | Anna Heldstab Indermaur



teresa zanoni

Methoden: psychodynamische Körper- und Atemtherapie LIKA | aquatische Körperarbeit (WasserShiatsu/WasserTanzen/aquamation)

- Atemtherapie und Atemmassagen zur Unterstützung der Schwangerschaft, bei Atemfehlverhalten, Spannungs- und Erschöpfungszuständen
- Geburtsvorbereitung und Atemarbeit als Einzelbegleitung
- Aquatische Körperarbeit als Geburtsvorbereitung, zum Geniessen und Loslassen, bei Rückenbeschwerden

joachim elbracht

Methoden: Chinesische Medizin - TCM | Akupunktur | chinesische Arzneimittel | Manuelle Therapien | ZEN-Shiatsu

- Beschwerden und Erkrankungen in der Schwangerschaft
- Schmerzerleichterung und Verkürzung des Geburtsprozesses
- Akut-Behandlung von Rücken- und Gelenksbeschwerden

anna heldstab indermaur

Methoden: Pflanzenheilkunde | Reflexzonenarbeit am Fuss nach Hanne Marquardt | Rückenmassage nach Breuss | Moxibustion | Aromatherapie

- Schwangerschaftsbeschwerden
- Risikoschwangerschaft
- Steisslage
- Rückenschmerzen



teresa zanoni

In meinem Alltag als Mutter, als Partnerin und als Berufsfrau lerne ich immer wieder mir zu trauen. Es liegt mir sehr am Herzen, Menschen in diese Erfahrung zu begleiten. Hinführen zu einer guten Körperwahrnehmung und in die Erfahrung, dass der Atem trägt und gestalten kann. So ist Hingabe möglich... ans Leben und im Geburtsprozess.

joachim elbracht

Rückblickend hat die Geburt meines Sohnes Moritz mein ganzes Leben verändert und geprägt. Der Geburtsprozess an sich war nur ein Übergang, mit dem das Abenteuer Elternschaft begann. werdende Väter auf der ersten Etappe dieser Reise zu begleiten und zu unterstützen, ist für mich eine wunderschöne und lohnende Aufgabe.

anna heldstab indermaur

Hat eine Frau nicht grundsätzlich das Potential und das Recht, Kinder zu empfangen, mit ihnen vertrauensvoll schwanger zu sein und sie auf ihre ganz persönliche Weise auf die Welt zu bringen? Ich ermutige Sie, dafür Ihre weiblichen Kräfte zu entdecken und zu nutzen. Gerne begleite ich Sie mit Zuversicht, Fachverstand und Intuition auf diesem Weg.

Detailinformationen zu Kursinhalten, Daten, Durchführungsort und Kosten können Sie auf der website der jeweiligen Kursleitung lesen oder direkt anfordern

Dipl. Körper- und Atemtherapeutin
Aquatische Körpertherapeutin
Hangetweg 9 c | CH-9434 Au / SG
T 0041 - (0)71 744 74 08

www.teresazanoni.ch | info@teresazanoni.ch

Kant. appr. Heilpraktiker

Platz 248 | CH-9428 Walzenhausen / AR
T 0041- (0)71 744 74 82

www.elbracht.ch | info@elbracht.ch

Dipl. Hebamme SRK

Erwachsenenbildnerin AEB
Burggass 20 | CH-9442 Berneck
T 0041- (0)71 744 70 12 | F 0041- (0)71 744 70 13

www.praxisheldstab.ch | info@praxisheldstab.ch

