

GEBURTS

Atem

JOSEPHINE SCHMIDTKE

Inklusive

Slow Mom

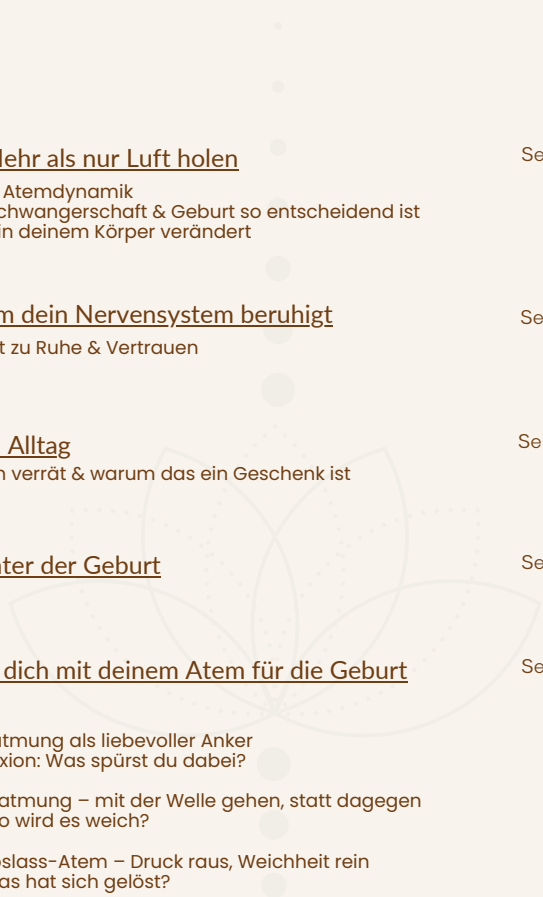
Video zur
Geburtsatem -

Praxis auf Seite 33

EBOOK

INHALT

KAPITEL

- 
- 1** Dein Atem: Mehr als nur Luft holen Seite 4
o Kurz etwas zur Atemdynamik
o Warum er in Schwangerschaft & Geburt so entscheidend ist
o Was sich jetzt in deinem Körper verändert
- 2** Wie dein Atem dein Nervensystem beruhigt Seite 10
Der direkte Draht zu Ruhe & Vertrauen
- 3** Dein Atem im Alltag Seite 12
Was er über dich verrät & warum das ein Geschenk ist
- 4** Dein Atem unter der Geburt Seite 17
- 5** Übungen, um dich mit deinem Atem für die Geburt zu verbinden Seite 21
Übung 1: Bauchatmung als liebevoller Anker
inkl. kleiner Reflexion: Was spürst du dabei?

Übung 2: Wellenatmung – mit der Welle gehen, statt dagegen
inkl. Reflexion: Wo wird es weich?

Übung 3: Dein Loslass-Atem – Druck raus, Weichheit rein
inkl. Reflexion: Was hat sich gelöst?
- 6** Dein persönlicher Geburtsatem-Plan Seite 28
Platz für Lieblingsübungen & kleine Erinnerungen
- 7** Kleine Reminder für deine Geburt Seite 30
Sätze, die du ausschneiden oder abschreiben kannst



WILLKOMMEN

Hey du Liebe,

stell dir mal vor, du gehst in deine Geburt und spürst – egal, was kommt – einen inneren Anker, der dich begleitet. Deinen Atem. Er beruhigt dich, schenkt dir Sicherheit und verbindet dich mit deinem Baby, auch wenn die Geburtswellen stark werden.

Dieses E-Book ist dein erster Schritt, genau diese Verbindung aufzubauen. Du findest hier leicht umsetzbare Übungen, kleine Alltagsimpulse und Erinnerungen, die dich während der Geburt begleiten werden. Du brauchst null Vorerfahrung und kannst sofort losstarten!

Es ist kein Kurs, keine langweilige Theorie, sondern etwas, das du in deinem Körper fühlen darfst. Damit du im entscheidenden Moment nicht nachdenken musst, sondern einfach weißt: „*Ich bin da. Ich atme. Ich gehe mit.*“

Nimm dir Zeit. Es muss nichts perfekt sein. Alles darf genau so sein, wie es gerade ist.

Ganz viel Spaß beim neugierigen Erforschen deines Atems!

Josephine

KAPITEL

1

Slow
mom
DOULA



DEIN ATEM:
MEHR ALS NUR LUFT HOLEN

Vielleicht atmest du im Alltag, ohne groß darüber nachzudenken. Aber dein Atem ist viel mehr als ein reiner Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid.

- ☉ Er verbindet dich direkt mit deinem Nervensystem.
- ☉ Er zeigt dir, wie sicher du dich fühlst.
- ☉ Er massiert deine Organe und versorgt dein Baby.
- ☉ Er kann unter der Geburt die Schmerzen regulieren, weil er Verspannungen löst.

Und: dein Atem bringt dich aus dem Kopf zurück in deinen Körper. Genau dort, wo deine Geburt stattfindet.



Praxis-Wissen

„Ich erinnere mich an eine schwangere Frau im 2. Trimester, die zu mir sagte: ‚Ich atme doch automatisch, warum soll ich das üben?‘ Einige Wochen später schrieb sie mir nach ihrer Geburt: ‚Jetzt weiß ich warum! Mein Atem war mein sicherster Halt.‘“

Warum dein Atem in Schwangerschaft & Geburt so entscheidend ist

Dein Atem ist nicht einfach nur etwas, das „automatisch passiert“, sondern er ist dein sensibelstes Bindeglied zwischen Körper, Emotionen und deinem Nervensystem und gerade in der Schwangerschaft ist er **mehr als je zuvor gefragt**:

- ☀ Er versorgt nicht nur dich, sondern auch dein Baby, mit Sauerstoff, Ruhe und Sicherheit.
- ☀ Er massiert deine inneren Organe und schafft Weite in einem Körper, der sich ständig verändert.
- ☀ Er verbindet dich mit deinem Beckenboden und dieser darf unter der Geburt nicht festhalten, sondern darf weich und durchlässig sein. Wenn du lernen möchtest, diese Weichheit schon in der Schwangerschaft aufzubauen und zu spüren, wie Atem und Beckenboden zusammenarbeiten, findest du dazu im online Kurs Beckenboden BLISS eine Inspiration für eine vertiefende Praxis.
- ☀ Er ist der einfachste Weg, dich zu regulieren, wenn es intensiv wird. Kein Denken, kein Tun, nur spüren und atmen.

Das Genialste ist: Du trägst ihn immer bei dir. Ich sag immer, er ist wie ein lieber Freund, der dich an die Hand nimmt und dich daran erinnert, wieder zu dir selbst zurückzukehren. Egal, ob da draußen ein Sturm weht. Er ist immer an deiner Seite. Du siehst, ich bin sehr fasziniert von diesem Wunderfluss, der uns da durchströmt.

Vertiefe deine Praxis

Vielleicht bemerkst du beim Lesen, dass nicht nur dein Atem, sondern auch deine Gedanken und Gefühle eine Rolle spielen. Wenn du lernen möchtest, wie du mit Ängsten umgehst und innere Ruhe aufbaust, findest du im Birth Mindset Kurs genau die Tools, die dich darin begleiten – Schritt für Schritt und immer in deinem Tempo.

Ein Kurzer Ausflug in die Atemdynamik

Dein Atem ist ein wunderschön abgestimmtes Zusammenspiel aus Zwerchfell, Bauchorganen und Beckenboden.

Beim Einatmen

... zieht sich dein Zwerchfell (größter Atemmuskel, der kuppelförmig Brust- und Bauchraum voneinander trennt) wie ein Fallschirm nach unten.

Deine Organe weichen aus, dein Bauch wölbt sich nach außen.

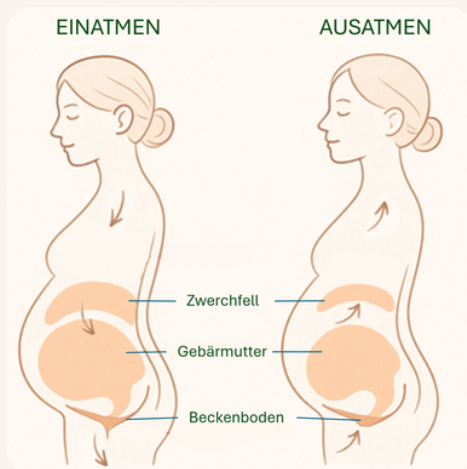
Dein Beckenboden darf dabei nachgeben und Platz machen.

Beim Ausatmen

... steigt dein Zwerchfell wieder nach oben.

Deine Organe schwingen mit, dein Bauch zieht sich weich zurück.

Dein Beckenboden unterstützt das Loslassen.



So entsteht bei jedem Atemzug eine sanfte Auf-und-ab-Bewegung in deinem ganzen Rumpf, wie eine Welle, die immer wieder Vertrauen und Weichheit in deinen Körper bringt.

Was sich jetzt in der Schwangerschaft in deinem Körper verändert

In der Schwangerschaft wächst deine Gebärmutter, deine Organe rutschen etwas nach oben, dein Zwerchfell hat weniger Platz.

Viele Frauen atmen deshalb unbewusst flacher, eher in den Brustkorb. Das ist völlig normal, aber gerade jetzt lohnt es sich, bewusst sanfte, tiefere Atemzüge zu üben. So bereitest du deinen Körper darauf vor, unter der Geburt mitzugehen mit der Intensität, anstatt dagegenzuhalten.

Bevor wir weitergehen, lade ich dich ein, kurz innezuhalten. Dein Atem verrät dir viel darüber, wie du dich gerade fühlst – und das wahrzunehmen ist der erste Schritt, um ihn bewusst für dich zu nutzen. Diese kleine Reflexion hilft dir, zu spüren, wo du jetzt stehst, damit du von hier aus gezielt mehr Weichheit, Ruhe und Vertrauen einlädst.

REFLEXIONSÜBUNG:

- Wie fühlst du dich aktuell in deinem Körper?
- Spürst du, dass dein Atem manchmal kürzer ist?
- Oder seufzt du öfter?

Schreib hier auf, was dir einfällt:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



KAPITEL

2

Slow
mom
DOULA



WIE DEIN ATEM DEIN
NERVENSYSTEM UND SOMIT
DICH BERUHIGT

Dein Körper ist ein Wunderwerk, denn er unterscheidet nicht zwischen „echter“ Gefahr (z. B. ein wildes Tier) und den vielen kleinen Stressfaktoren deines Alltags.

Wenn Angst oder Anspannung kommen, hältst du automatisch den Atem an oder atmest schneller. Dein Körper stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Das ist noch einer der alten Teile des Gehirns, die für uns essentiell waren, als wir noch in Höhlen lebten und die Gefahr hinter jeder Ecke lauerte. Hier ist jetzt der Sympathikus aktiv, also der Teil des vegetativen Nervensystems, der für Aktivierung (sonst könnten wir morgens nicht aufstehen), aber auch Kampf- oder Flucht zuständig ist.

Dein Atem kann der direkteste Weg sein, deinem Körper das Gegenteil zu signalisieren:

„Alles ist gut. Du darfst weich werden!“

- ☉ Jeder lange, weiche (nicht gepresste) Ausatemzug aktiviert deinen Parasympathikus, der Teil des vegetativen Nervensystems, der für Ruhe und Heilung zuständig ist.
- ☉ So kann dein Herzschlag langsamer werden, deine Muskeln dürfen loslassen und dein Baby wird noch besser versorgt.

Side-fact

Dein Nervensystem kennt keine Sprache. Das heißt, du kannst dir noch so oft einreden: „Ich bin ruhig.“ Wenn dein Körper das nicht fühlt, bringt es dir nichts. Deshalb ist der Atem da so eine wundervolle Brücke zwischen dem, was du dir wünschst und deinem Körper.

KAPITEL

3

Slow
mom
DOULA



DEIN ATEM IM ALLTAG

Dein Atem ist immer ehrlich und wie ein Spiegel von dem, wie du gerade lebst.

- Schnell, flach, hoch in die Schultern, oft dann, wenn du „funktionierst“.
- Stockend, wenn Angst da ist.

Hast du schon einmal beobachtet, wie du atmest, wenn du durch den Tag gehst?

Einfach mitten im Tun: Beim Aufstehen, beim Zähneputzen, beim Arbeiten, beim Scrollen, beim Kochen, beim Warten?
Der Atem ist nicht hörbar, nur ganz leise und gerade deshalb aber sowas von ehrlich.

Er ist oft das Erste, das sich verändert, wenn sich etwas in dir bewegt.

Wenn du unter Druck stehst, atmest du vielleicht schneller oder flacher, ohne es zu merken.

Wenn du angespannt bist, wandert der Atem oft nach oben, in die Schultern, in den Brustkorb, weg vom Bauch und weg vom Becken.

Wenn du grübelst oder dich zurückhältst, hältst du vielleicht auch den Atem an.

Und wenn du dich sicher und ganz bei dir fühlst, dann fließt er plötzlich wie von selbst. Tief und langsam.

Das Großartige daran ist:

Sobald du beginnst, deinen Atem im Alltag bewusster wahrzunehmen und nicht zu kontrollieren, sondern einfach zu spüren, entsteht Verbindung.

Du holst dich damit zurück in deinen Körper und in diesen Moment. Wie oft sind wir mit den Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft am Planen. Doch das bewusste Wahrnehmen deiner Atmung ist eine Fähigkeit, die dich unter der Geburt tragen wird.

Weil du es immer und immer wieder in deinen Alltag einbauen darfst. So wird es zur Gewohnheit.

Impuls

Klebe dir überall, wo du oft in deiner Wohnung vorbeigehst oder auch im Auto kleine Post-its hin, wo du dich liebevoll daran erinnerst, kurz deinen Atem zu beobachten.



Praxis-Wissen

„Eine Klientin erzählte mir, dass sie während des Kochens gemerkt hat, wie angespannt sie war – einfach, weil sie bewusst auf ihren Atem geachtet hatte. Seitdem hängt an ihrem Kühlschrank ein kleiner Zettel: „Atmen nicht vergessen.““

Spür für dich einmal nach:

- ☉ Gibt es Situationen in deinem Tag, in denen du kaum atmest?
- ☉ Wann hast du das letzte Mal so richtig durchgeatmet, ohne dabei etwas leisten zu wollen?
- ☉ Gibt es Momente oder Menschen, bei denen dein Atem sofort weicher und entspannter wird?
- ☉ Was erzählt dir dein Atem gerade über dich? (Ich weiß, das ist sehr fortgeschritten, aber trau dich ruhig!)



Vertiefe deine Praxis

Vielleicht möchtest du diese kleinen Atem-Momente mit sanften Bewegungen verbinden, die dich im Alltag begleiten. Im Slow Mom Onlinekurs findest du kurze, trimester-spezifische Yoga-Sequenzen und Meditationen, die dich genau darin unterstützen – ganz ohne Druck, einfach so, wie es gerade zu dir passt.

REFLEXIONSÜBUNG:

- Wie atmest du meistens?
- Wann hältst du den Atem an?
- Gibt es Momente, in denen du automatisch tief seufzt?

Schreib hier auf, was dir einfällt:



KAPITEL

4

Slow
mom
DOULA



DEIN ATEM UNTER DER
GEBURT

Wahrscheinlich hast du schon gehört, dass der Atem unter der Geburt sehr wichtig ist. Dass er dich durch die Geburtswellen tragen kann und dass du „gut“ atmen sollst, wenn es intensiv wird.

Ich finde, das klingt im ersten Moment eher banal oder irgendwie technisch, fast so, als könnte man Geburt kontrollieren, wenn man nur „richtig“ atmet. Aber darum geht es hier nicht! Es geht nicht um Kontrolle, sondern um vertraut werden mit diesem wundervollen Freund Atem.

Dein Atem ist nichts, was du perfekt machen musst. Es ist auch keine Methode, die du dir wie ein Werkzeug in die Handtasche packst, um sie dann zum richtigen Zeitpunkt auszupacken.

Dein Atem ist etwas viel Tieferes. Er ist ein Teil von dir und er ist immer da, ob du gerade denkst, fühlst, weinst, still wirst oder alles gleichzeitig spürst.

Während der Geburt verändert sich alles: dein Körper öffnet sich, Hormone fluten deinen Organismus, du spürst die Kraft der Geburtswellen, manchmal vielleicht auch das Chaos in deinem Kopf. Genau in diesem Moment, wenn alles sich intensiviert, wenn du beginnst, dich vielleicht zurückzuziehen oder dich zu verspannen, ist dein Atem der einfachste, aber wirkungsvollste Weg, um dich wieder mit dir selbst, mit deinem Baby und vor allem mit der Kraft, die da durch dich wirkt, zu verbinden.

Ein ruhiger, weicher Atem signalisiert deinem Nervensystem, dass du dich sicher fühlst und dass du nicht kämpfen oder fliehen musst, sondern mitgehen darfst, auch wenn es herausfordernd wird. Dieses Gefühl von Sicherheit ist das, was dein Körper braucht, um sich für dein Baby zu öffnen. Denn Geburtswellen können ihre Kraft nur dann entfalten, wenn du nicht gegen sie anspannst, sondern dich von ihnen tragen lässt.

Ich habe mir immer gerne vorgestellt, dass ich auf einer Luftmatratze liege und mich über die Wellen tragen lasse anstatt zu versuchen mich immer wieder mit viel Kraft und Anspannung zu versuchen auf die Luftmatratze stellen zu wollen. Vielleicht hilft auch dir dieses innere Bild.

Aber all das geht nicht über den Kopf, das geschieht durch deinen Körper, durch deine Atmung, durch das, was du loslässt.

Wenn du ruhig und weich atmest, anstatt oberflächlich und hektisch, dann kannst du wirklich in dieses tiefe Loslassen kommen, worum es bei der Geburt geht.

Viele Frauen, die ich begleiten durfte, berichten, dass ihr Atem während der Geburt das Einzige war, woran sie sich wirklich halten konnten. Nein, es war nicht der Geburtsplan, nicht der Geburtsvorbereitungskurs, nicht das Wissen, was sie sich wochenlang angeeignet hatten, sondern dieses innere Gefühl: ***Ich atme. Ich bin voll und ganz da und dabei.***

Darum geht es auch hier in diesem eBook. Nämlich nicht um Techniken, die du dir merken sollst, sondern um Erfahrung. Um Körpergefühl. Und vor allem darum mit deinem Atem vertraut zu werden.

Du übst hier nicht, um etwas richtig zu machen, sondern damit du dich erinnern kannst, wenn die Geburt losgeht. Es ist keine Prüfung, sondern ein Abrufen von dem, was dir längst bekannt ist. Während ich dir das schreibe, muss ich selbst tief seufzen und bekomme Gänsehaut am ganzen Körper.

Dein Atem wird dich durch die Geburt tragen. Weil du ihn kennst. Weil du ihn schon so oft gespürt hast. Weil er dein Anker ist, wenn alles intensiv wird.

Praxis-Wissen

„Ich durfte eine Frau begleiten, die immer sagte: ‚Ich bin nicht die Ruhige, ich bin die Kämpferin.‘ Unter der Geburt hat sie mich überrascht: Sie atmete so ruhig und lang aus, wie nie zuvor und später meinte sie: ‚Ich wusste nicht, dass ich so weich werden kann.‘“

Und nein. Du brauchst nicht immer ruhig zu atmen. Du darfst auch mal laut ausatmen, du darfst tönen, du darfst schreien, du darfst ganz ruhig sein oder irgendwas dazwischen. Es ist deine Geburt. Es ist dein Baby und es ist dein einzigartiges Erlebnis.



„Jeder Atemzug war wie ein leises Ja zu dem, was gerade geschah.“

Dein Atem als Anker

Dein Atem kann in jeder Phase der Geburt dein sicherer Anker sein. Wenn du schon in der Schwangerschaft üben möchtest, wie du auch in intensiven Momenten entspannt bleibst, findest du im [Birth Mindset Kurs](#) geführte Meditationen, die dich mit deiner inneren Ruhe verbinden.

KAPITEL

5

Slow
mom
DOULA



ÜBUNGEN, UM DICH MIT
DEINEM ATEM FÜR DIE
GEBURT ZU VERBINDEN

Übung 1: Bauchatmung als dein liebevoller Anker

Leg deine Hände auf deinen Bauch.

Atme ruhig ein und spüre, wie sich dein Bauch sanft nach außen wölbt.

Beim Ausatmen darf er wieder zurückfließen.

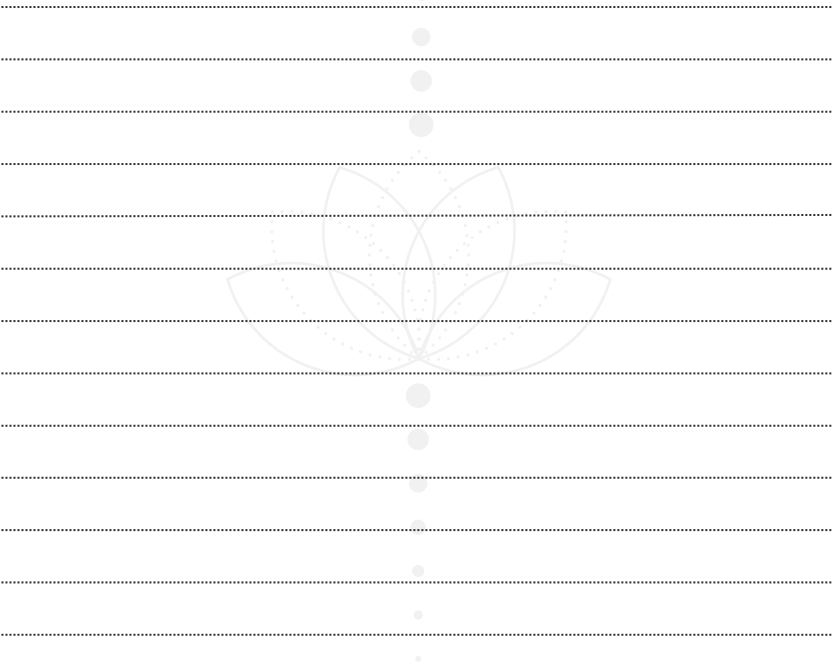
Mach das ganz ohne Druck, ohne „tief genug“ oder „richtig“.

Vertrau darauf, dass dein Körper weiß, wie atmen geht.

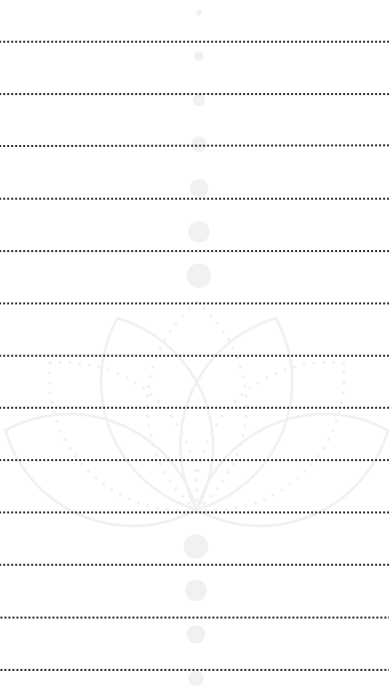
STELLE DIR FOLGENDE FRAGEN NACH DER ÜBUNG:

- Wie hat sich das angefühlt?
- Wo war vielleicht noch Spannung?

Schreib hier auf, was dir einfällt:



The writing area consists of 15 horizontal dotted lines. In the background, there is a faint, light-colored illustration of a lotus flower with five petals, centered horizontally. A vertical column of small dots runs down the center of the page, passing through the lotus flower.



Übung 2: Wellenatmung

Stell dir vor, dein Atem ist wie eine Welle.

Beim Einatmen rollt sie vom Brustkorb in deinen Bauch, bis in dein Becken und beim Ausatmen zieht sie sich den gleichen Weg wieder nach oben zurück.

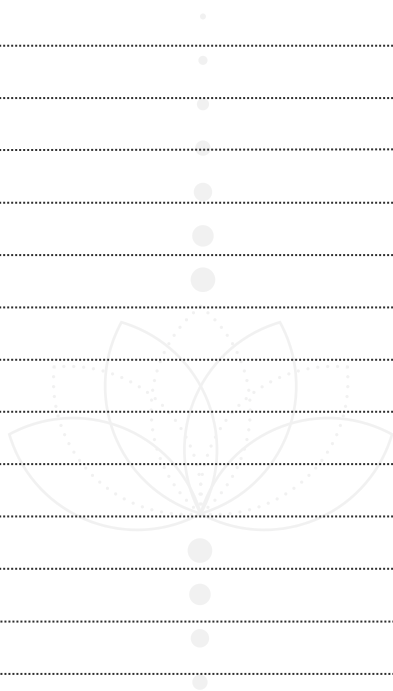
Gib dem Ausatmen gern ein leises „aaaaah“.

Ein weicher und entspannter Kiefer, macht auch deinen Beckenboden weich.

STELLE DIR FOLGENDE FRAGEN NACH DER ÜBUNG:

- Konntest du die Welle spüren?
- Wo war es leicht, wo vielleicht ungewohnt?

Schreib hier auf, was dir einfällt:



Mehr Verbindung mit deinem Körper

„Spüre, wie dein Beckenboden sich öffnet und mit jedem Atemzug weicher wird. Wenn du lernen möchtest, wie du diesen noch bewusster wahrnimmst und optimal für die Geburt vorbereitest, findest du im Beckenboden Bliss-Kurs Übungen, die dich sicher begleiten.“

Übung 3: Dein Loslass-Atem

Unter der Geburt darf alles raus.

Töne, Seufzer, Summen, Blubbern.

Das nimmt den Druck und lässt dich mit den Geburtswellen gehen, statt gegen sie anzukämpfen.

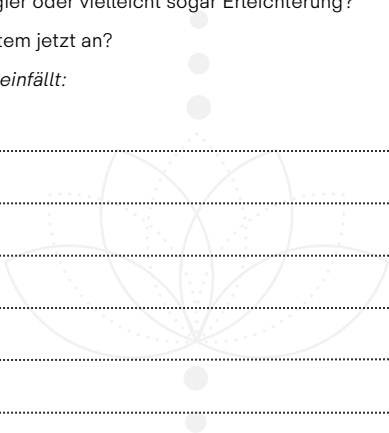
Probier das:

- Kreiere dir gerne hin und wieder ein Geburtsumfeld. Ruhige Umgebung, leise Musik, vielleicht zündest du dir eine Kerze an.
- Atme tief ein.
Öffne beim Ausatmen den Mund weit und lass ein weiches „haaah“ raus.
- Dein Gesicht darf ganz locker werden.
Der Ton kann sich gerne leicht verändern. Schließ die Augen und spür hinein, was möchte da aus deinem Mund kommen. Lass es fließen.

STELLE DIR FOLGENDE FRAGEN NACH DER ÜBUNG:

- Hat sich etwas gelöst?
- War da Scham, Neugier oder vielleicht sogar Erleichterung?
- Wie fühlt sich dein Atem jetzt an?

Schreib hier auf, was dir einfällt:



.....

.....

.....

.....

.....

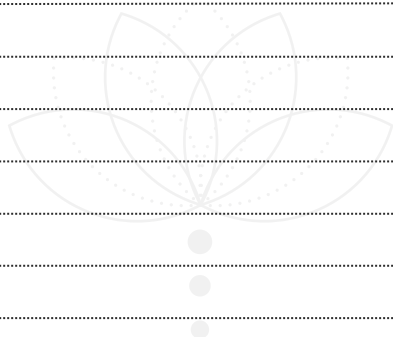
.....

.....

.....

.....

.....



Alles miteinander verbinden

Vielleicht möchtest du deine Atempraxis noch mit innerer Arbeit verbinden, um dich ganzheitlich vorzubereiten – mental, emotional und körperlich. Genau dafür ist der Birth Mindset Kurs entstanden: Er gibt dir einen klaren Weg, wie Atem, innere Stärke und Vertrauen zu deinem natürlichen Geburtswerkzeug werden.

KAPITEL

6

Slow
mom
DOULA



DEIN PERSÖNLICHER
GEBURTSATEM-PLAN

Reflexionen

Hier darfst du sammeln, was dir gut getan hat.

Diese Atemübungen mag ich besonders:

.....

Mein Satz für die Geburt:

(z. B. „Mit jedem Ausatmen lasse ich mehr los.“)

.....

.....

Das möchte ich mir selbst sagen, wenn es intensiv wird bei der Geburt (kann auch dein Partner übernehmen):

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefe deine Praxis

Wenn du dir wünschst, dass diese Liste lebendig wird und sich wie ein Ritual anfühlt, kannst du sie mit den Bewegungen und Meditationen aus dem Slow Mom Onlinekurs ergänzen. So entsteht eine Geburtsvorbereitung, die sich nicht nur gut liest, sondern auch praktisch für dich spürbar ist.

KAPITEL

7

Slow
mom
DOULA



KLEINE REMINDER FÜR
DEINE GEBURT

Schneide dir diese gerne aus und lass dich von diesen kleinen Remindern immer wieder an deinen Atem während der Geburt erinnern.

Atme.
Dein Körper weiß, was zu
tun ist.

Entspannter Kiefer.
Entspannter Beckenboden.
Entspannte Geburt.

Jede Welle bringt mein
Baby näher zu mir.

Mein Atem ist mein
liebvoller Begleiter,
egal, was kommt.

Ein. Aus. Ganz hier und
jetzt sein.

Mein Atem schenkt mir
Ruhe und das Gefühl von
Loslassen.

Raum für deine Notizen

Hier ist Platz für alles, was in dir auftaucht.
... Wünsche, Ängste, Zeichnungen, kleine Mantras.



Deine Atempraxis

Im unten verlinktem Video lade ich dich ein, den Geburtsatem nicht nur zu lesen, sondern wirklich zu erleben.

Du wirst sanft angeleitet, deinen Atemraum zu öffnen, mehr Weite zu schaffen – für dich und dein Baby – und mit einfachen Übungen wieder in eine tiefe, ruhige Atmung zu finden. Wir mobilisieren gemeinsam deinen Oberkörper, aktivieren die Atemhilfsmuskulatur und üben Atemtechniken, die dich während der Schwangerschaft und unter der Geburt tragen können.

Das Ziel: Du sollst spüren, wie sehr dein Atem dich regulieren kann, wie er dir Weichheit und Kraft schenkt – und wie du ihn jederzeit als Anker nutzen kannst, wenn es intensiv wird.

Ob in der Schwangerschaft, unter der Geburt oder später mit deinem Baby auf dem Arm: diese Praxis kann zu einem sicheren, vertrauten Ort für dich werden.

Nimm dir die Zeit, das Video anzusehen und gleich mitzumachen. Dein Körper, dein Baby und dein Atem werden es dir danken.



Video zur Geburtsatem –Praxis

Link zur Geburtsatem-Praxis

Danke & Einladung

Du Liebe,

so schön, dass du dir Zeit genommen hast, dich auf diese kleine Reise mit deinem Atem einzulassen. Vielleicht war es anfangs noch ungewohnt, vielleicht auch berührend oder sogar überraschend.

Vielleicht hast du gespürt, wie viel in deinem Körper lebendig ist, wenn du wirklich hinschaust. Und vielleicht hast du gemerkt: da gibt es etwas in dir, das ganz genau weiß, wie Geburt geht.



Dein Atem ist ein Geschenk, das dich durch die gesamte Schwangerschaft begleiten kann und vor allem in der Geburt zu deinem verlässlichen inneren Kompass werden darf. Du darfst dich von ihm immer wieder erinnern lassen: *Ich bin ganz da und bleibe im Loslassen.*

Wenn dich diese ersten Impulse berührt haben und du merkst, dass du tiefer gehen möchtest, dass du nicht nur üben, sondern wirklich verstehen, lösen, verankern möchtest, dann lade ich dich von Herzen dazu ein, dich weiter von mir auf dieser Reise begleiten zu lassen. Mir ist es wichtig, dass du das ganz alltagstauglich und in deinem eigenen Tempo tun darfst. Denn Druck macht was? Genau, deinen Atem unruhig.

Dein Weg zu einer entspannten, kraftvollen und selbstbestimmten Geburt

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, wie sehr dich Atem, innere Verbindung und kleine tägliche Rituale in deiner Schwangerschaft stärken können.

Wenn du diesen Weg weitergehen möchtest, noch tiefer und mit einer klaren Begleitung, findest du auf den nächsten Seiten meine Angebote für dich.

Sie sind entstanden aus mehr als 10 Jahren Erfahrung als Doula, Yogalehrerin und 3-fache Mama und sie begleiten dich so, dass du dich in deiner Schwangerschaft und für deine Geburt getragen, sicher und verbunden fühlen kannst.

Bist du bereit für deine kraftvolle & entspannte Geburt loszustarten?



„Dein Körper weiß, wie Geburt geht. Deine Vorbereitung darf dich nur daran erinnern.“

In meinem Onlinekurs Birth Mindset

... lernst du nicht nur, wie du dich mental auf deine Geburt vorbereitest, sondern du arbeitest konkret mit deinen eigenen Ängsten, Blockaden und all dem, was dich davon abhält deine innere Stärke zu leben.

Du bekommst Werkzeuge, um dein Vertrauen aufzubauen, deinen Fokus zu halten, auch wenn es sehr intensiv wird und eine echte innere Sicherheit zu entwickeln, ganz in deinem Tempo und wie es dir entspricht.

Wenn du bereit bist, Geburt nicht nur zu „schaffen“, sondern wirklich selbstbestimmt zu gestalten, ist dieser Kurs für dich.

Hier geht's zu Birth Mindset:



Modul 1: Begegne deinen Geburtsängsten
Ursprung von Angst

Modul 2: Angst in Kraft verwandeln

Modul 3: Bestärkendes Mindset Atemtechniken

Modul 4: Selbstfürsorge während der Geburt

+ Workbook mit tiefgreifenden Journaling-Fragen

+ Fünf auf jedes Modul abgestimmte Meditationen

+ Bonus: Eine aktive Meditation und Yoga Nidra

[Link zum Birth MINDSET Selfstudy-Kurs](#)



Wenn du gezielt deinen Körper vorbereiten möchtest,

kannst du mit dem Mini-Kurs **Beckenboden Bliss** deine Verbindung zu deinem Beckenboden stärken, nicht nur über Training, sondern über Entspannung, Körperbewusstsein und ganz viel liebevolle Hinwendung. Somit beugst du effektiv Geburtsverletzungen vor.



Anatomie kurz erklärt
Erforsche deinen Beckenboden
Entspannung deines Beckenbodens
Aktivierung & Kräftigung - aber richtig
Workbook (18 Seiten)
Geführte Meditation

Ideal, um den Atem noch tiefer zu verankern und den Beckenboden wirklich geburtsbereit werden zu lassen. Gleichzeitig schenkt dir die Praxis so viel Ruhe und reduziert Stress ganz automatisch.



Link zum Kurs Beckenboden-Bliss

Im Slow Mom Yoga Online Kurs

... lernst du deinen Körper intuitiv zu bewegen und optimal für die Geburt vorzubereiten.

Durch das bewusste Atmen und die Meditationen bereitest du dich ebenso mental auf die Geburt vor und kommst innerlich zur Ruhe. Eine wundervolle Möglichkeit, um auch mit deinem Baby in eine tiefe Verbindung zu kommen. Mit den unterschiedlichen Videos kannst du ganz bequem von zu Hause entscheiden, nach welcher Einheit dir gerade ist:

Ruhiges Yin Yoga, sanfte Flows, Atempraxis, Meditation, Yoga Nidra usw.

Hier geht es nicht um etwas leisten müssen, sondern ums Spüren und einfach Sein dürfen.



Link zum
SlowMom-Yoga-Online-Kurs



Erstes Trimester:

Finde deine optimale Sitzhaltung
Mit der neuen Situation vertraut werden
Öffne dich für das Neue - Herzöffnende Praxis
Soft Flow
Pranayama Einheit für das erste Trimester
Meditation - Verbindung finden
Yoga Nidra für alle Trimester
Meditation - Vertrauen

Zweites Trimester:

Guten Morgen Flow für das zweite Trimester
Yin Yoga für das zweite Trimester
Flow für das zweite Trimester
Erdende Praxis für mehr Vertrauen
Pranayama Einheit für das zweite Trimester
Meditation - Beziehung zu deinem Baby stärken
Yoga Nidra für alle Trimester
Meditation - Die Weibliche Kraft

Drittes Trimester:

Sanfter Flow für das dritte Trimester
Yin Yoga für das dritte Trimester
Aktive Meditation zur mentalen Stärkung
Pranayama Einheit für das dritte Trimester
Sequenz zur körperlichen und mentalen Vorbereitung
Abendyoga für Entspannung und erholsamen Schlaf
Meditation - Geburtsreise
Yoga Nidra für alle Trimester
Meditation - Achtsamkeit

Alle Trimester:

Anatomie Becken und Beckenboden
Entspannung deines Beckenbodens
Aktivierung deines Beckenbodens

+ Bonus: Postnatalyoga Einheit- Auszeit für Mamas

Und wenn du dir persönliche Begleitung wünschst

... ob in der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder im Wochenbett, darfst du dich jederzeit bei mir melden. In meiner Arbeit als Doula (auch online!) geht es nie um Ratschläge oder Konzepte, sondern darum dir Raum zu geben.

Manchmal reicht ein Gespräch, manchmal gehen wir ein Stück weiter gemeinsam.

Du erreichst mich ganz unkompliziert über Instagram [@slowmom.doula](https://www.instagram.com/slowmom.doula) oder per [E-Mail](mailto:kontakt@esistyoga.at).

Ich freue mich von Herzen, von dir zu hören.



[@slowmom.doula](https://www.instagram.com/slowmom.doula)



kontakt@esistyoga.at

Was auch immer du aus diesem Ebook mitgenommen hast, ich hoffe, du fühlst dich ein kleines Stück verbundener mit deinem Atem.

Ich wünsche dir für deine Geburt:

Dass du spürst, wie viel Kraft in dir liegt und dass du dich von deinem Atem immer begleitet fühlen kannst.

Alles Liebe,
deine

Josephine

