

[Download] FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft

FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft

Von Kristina Marita Rumpel
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC

Kristina Marita Rumpel



FLOW BIRTHING

Geboren aus einer Welle der Freude

Das Buch für bewusste Schwangerschaft und
Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #80336 in BcherMarke: MankauVerffentlicht am: 2015-04-27 Abmessungen: 9.29 x .59b x 6.57l, Einband: Taschenbuch 160 Seiten | File size: 43.Mb

Von Kristina Marita Rumpel : FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das beste Buch, ever! Von Gabriela Ich bin Geburtsexpertin und kann dieses Buch jeder wilden, natrlichen, instinktiven, selbstbewussten werdende Mama (und Papa) empfehlen! Die Illustrationen sind wunderschn. Der Inhalt ist sehr gut gegliedert. Das Layout ist sehr gut gemacht. Insgesamt ein TOP Buch! Ich habe es direkt weitergegeben/ausgeliehen. Sehr zu empfehlen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wundervolles Werk von einer groen Autorin Von Rebecca Hubert Danke Kristina fr dieses Buch! Es war eines der wenigen Bcher die ich in der Schwangerschaft lesen durfte und hat mir mit der ganzheitlichen Herangehensweise zu Schwangerschaft und Geburt einen heilenden Geburtsprozess ermoglicht! Auch die Aufbereitung des Buches und die schnen Gttingen grafiken sind wunderschn! DANKE 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fantastisch nicht esoterisch Von Kunde Ich habe das Buch whrend der Schwangerschaft geliebt und es beherbergt wie einen Schatz. Es hat mir wertvolle Impulse zum Reflektieren gegeben und mir geholfen, mich mental und krperlich voll auf Schwangerschaft und Geburt einzulassen. Ich empfehle es von Herzen.

ProduktbeschreibungDas Buch fr bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft Broschirtes Buch - Frausein und Geburt: Zeit fr ein neues Bewusstsein - Wichtige politische Weichenstellungen zur Situation der Hebammen in Deutschland ab 2016 - Geplanter Netzwerkaufbau, Marketingschwerpunkt 2015 - Internetportal in Planung Werde bereit fr das Wunder der Geburt! Die Geburt eines Kindes ist das Freudvollste, das wir Menschen erfahren knnen - ein Erlebnis von elementarer Bedeutung, das uns dankbar und demtig macht vor dem Wunder des Lebens. Doch viele Frauen haben heute Angst vor der Geburt - vor den Schmerzen, den Umstnden, den Folgen -, anstatt auf ihre natrliche Strke und Gabe zu vertrauen. Wie konnte es dazu kommen, dass Frauen sich gerade im Augenblick der grten Nhe zu sich selbst von ihrer weiblichen Urkraft "entbunden" fhlen? "FlowBirthing" ist mehr als ein Geburtsratgeber - es ist der Aufbruch in eine neue Geburtskultur: "FlowBirthing" schafft ein Bewusstsein, das Weiblichkeit und die Fhigkeit zu gebren wieder als Geschenk begreift. Im Einklang mit sich selbst erleben Frauen den Geburtsprozess als Quelle ungeahnter innerer Kraft und Inspiration. "FlowBirthing" vereint dabei uraltes Frauenwissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und stellt das Wohl der werdenden Mtter in den Mittelpunkt. Alle Frauen, die den Weg zu einer selbstbestimmten und natrlichen Geburt suchen, und alle, die sie dabei untersttzen und den Eintritt ins Leben in einem neuen Licht betrachten wollen, finden in diesem Buch wertvolle Anregungen.

KurzbeschreibungWerde bereit fr das Wunder der Geburt! Die Geburt eines Kindes ist das Freudvollste, das wir Menschen erfahren knnen - ein Erlebnis von elementarer Bedeutung, das uns dankbar und demtig macht vor dem Wunder des Lebens. Doch viele Frauen haben heute Angst vor der Geburt - vor den Schmerzen, den Umstnden, den Folgen -, anstatt auf ihre natrliche Strke und Gabe zu vertrauen. Wie konnte es dazu kommen, dass Frauen sich gerade im Augenblick der grten Nhe zu sich selbst von ihrer weiblichen Urkraft "entbunden" fhlen? "FlowBirthing" ist mehr als ein Geburtsratgeber - es ist der Aufbruch in eine neue Geburtskultur: "FlowBirthing" schafft ein Bewusstsein, das Weiblichkeit und die Fhigkeit zu gebren wieder als Geschenk begreift. Im Einklang mit sich selbst erleben Frauen den Geburtsprozess als Quelle ungeahnter innerer Kraft und Inspiration. "FlowBirthing" vereint dabei uraltes Frauenwissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und stellt das Wohl der werdenden Mtter in den Mittelpunkt. Alle Frauen, die den Weg zu einer selbstbestimmten und natrlichen Geburt suchen, und alle, die sie dabei untersttzen und den Eintritt ins Leben in einem neuen Licht betrachten wollen, finden in diesem Buch wertvolle Anregungen. ber den Autor und weitere Mitwirkende Kristina Marita Rumpel, geboren 1978, ist alleinerziehende Mutter eines Sohnes. Sie studierte Betriebswirtschaftslehre mit dem Schwerpunkt Gender Diversity an der WU Wien und Sozialwissenschaften an der HU Berlin bei Prof. em. Hans Bertram. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Deutschen Bundestag wurde Familienpolitik zu ihrem Fachgebiet. Aktuell arbeitet sie im Kulturmanagement mit Fokus auf authentischer Kommunikation. "FlowBirthing" ist das erste Werk der Autorin. Es entstand nach bestandener Krebserkrankung aus dem tiefen Bedrfnis heraus, sich mit dem Thema Weiblichkeit und (Neu-)Geburt auseinanderzusetzen. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. (Auszug aus dem Kapitel "Krperbewusstsein") (...) Vertrauen als intelligenter Weg Was heit das fr dich? Allein das Wissen um die Zusammenhnge zwischen persnlicher bzw. kultureller Erwartung und tatsächlichem Schmerzerleben kann deinen krperlichen Schmerzpegel senken. Es ist bedeutsam, dass du dir ber deine eigenen Vorannahmen und Bilder im Unterbewusstsein im Verlauf der Schwangerschaft klar wirst. Geburtsvorbereitung wird somit fr dich zu einem Prozess des Sich-ffnens fr einen neuen Erfahrungshorizont, vor dem du die unheilvolle Verknpfung von Geburt und Qual lsen und in Liebe ziehen lsst. Fass Vertrauen in deine Vision einer freudvollen Geburt! Gesttzt durch die neuesten Erkenntnisse der Schmerzforschung ist Vertrauen befreit vom Makel des blinden, kopflosen Vertrauens oder verzweifelten Hoffens, sondern zustzlich zur Weisheit des Herzens auch wissenschaftlich indiziert. Vertrauen zu entwickeln und schlielich umfassend zu vertrauen, das ist der intelligente und kraftvolle Weg, mit Geburt umzugehen. Die Erkenntnisse von Butler und Moseley zeigen eindrucksvoll, dass eine selbstbestimmte Geburt kein romantisches, alternatives Wunschbild, sondern schlicht eine medizinische Notwendigkeit darstellt. Denn

wirklich schmerzarme, und damit freudvolle Geburten, können Frauen demnach nur dann erfahren, wenn sie Mittel und Wege kennen, wie sie ihr Handeln beeinflussen können. Eine bewusste Schwangerschaftsvorbereitung bietet dir ein Sammelsurium an Methoden und ein tiefes Verständnis, die Mittel zu wählen, die dich am besten unterstützen. Wegweiser

Wurzelchakra: Wie alle tiefen Gefühle, ist auch das Urvertrauen ein Seinszustand, der sich nach und nach entwickeln muss. Für die Entwicklung eines Urvertrauens ist ein frei fließendes Wurzelchakra essenziell. Das Wurzelchakra befindet sich zwischen Anus, Genitalien und Steißbein. Wenn es frei fließt, hat es die Kraft, in dir ein Gefühl von Heimat und Aufgehobensein entstehen zu lassen. Es steht für den Kontakt mit dem eigenen Körper, zur Mutter Erde und zur materiellen Existenz. Das Thema des Wurzelchakras ist Vertrauen, Kraft und sicherer Stand auch in schweren Situationen. Es versorgt Körper und Geist mit Lebendigkeit und Vitalität. In ihm verborgen liegt der Wille zur Daseins-Freude. Es beeinflusst auch die körperlichen Funktionen, die mit der Geburt zusammenhängen. Eine Unterversorgung des Wurzelchakras führt zu mangelndem Vertrauen ins Leben, was sich wiederum in vermehrter Verstrickung von Problemen und Komplikationen spiegelt und einer leichten Beeinflussbarkeit durch äußere Einflüsse. Als Ausgangspunkt der Wirbelsäule entscheidet das Wurzelchakra auch über eine grundsätzliche Flexibilität bzw. Beweglichkeit im Leben. Beschäftige dich in der Zeit der Schwangerschaft mit deinem Wurzelchakra, und dein Grundvertrauen wird wachsen. Wenn dein Wurzelchakra in Schwung ist, dann verbessert sich deine Verdauung und du findest in dir die Kraft, um alte Muster und Ängste abzustreifen. Dein körperliches und psychisches Wohlbefinden wird zunehmen. Was kannst du konkret tun? Geeignet sind alle Aktivitäten, die dich auf den Boden bringen. So zum Beispiel ein bewusstes, d. h. mit Fokus auf die Harmonisierung des Wurzelchakras, Spaziergehen, Tanzen, Kochen (besonders mit roten und bitteren Lebensmitteln), Gartenarbeit, handwerkliche Tätigkeiten, rote Kleidung oder eine rote Decke im Bett, tiefe Atmung ins Wurzelchakra mit dem Gedanken "Ich fühle mich sicher" und die Babyposition aus dem Yoga.(...)