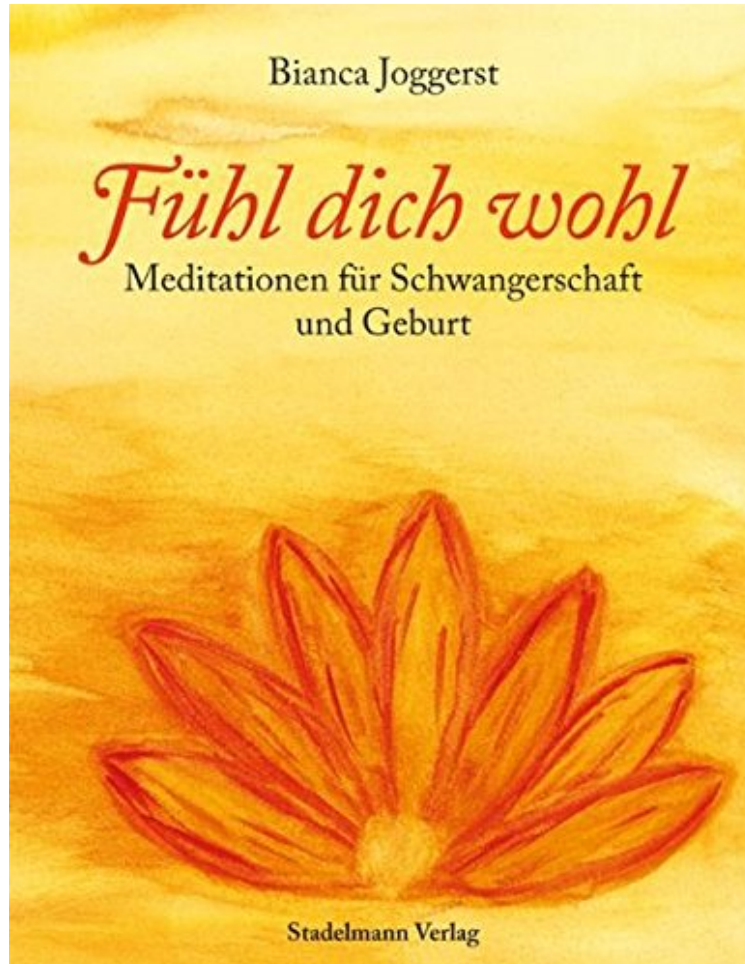


(Read free) Fuhl dich wohl: Meditationen fur Schwangerschaft und Geburt

Fuhl dich wohl: Meditationen fur Schwangerschaft und Geburt

Von Bianca Joggerst
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #254960 in BcherMarke: StadelmannVerffentlicht am: 2011-11-18Abmessungen: 8.78 x .47b x 6.851, Lnge: 155 MinutenEinband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 54.Mb

Von Bianca Joggerst : Fuhl dich wohl: Meditationen fur Schwangerschaft und Geburt before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fuhl dich wohl: Meditationen fur Schwangerschaft und Geburt:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ganz nettVon PetraDie Meditation ist sehr nchtern gesprochen. Auerdem dachte ich dass diese etwas lnger sind und mit mehr Musik untermalt sind.4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderschner WegbegleiterVon FatziliDieses Buch inkl. 2 CDs ist meiner Meinung nach ein wunderschner Wegbegleiter in der Schwangerschaft.Bereits ab Kinderwunsch gibt es passende Meditationen zur Einstimmung auf eine anstehende Schwangerschaft.Zwei entscheidende Dinge stehen hier im Vordergrund: die Liebe der Mutter zu ihrem Kind und die wichtige und angemessene Anerkennung die uns Frauen und unserem Krper gebhrt. Darin wird man definitiv gestrkt bzw. sich dessen bewusst gemacht!Wunderbar finde ich die Meditationen, bei denen die Gebrmutter liebevoll fr das

Kind vorbereitet und "eingrichtet" wird- wer möchte nicht mit so viel Liebe erwartet und empfangen werden?! Weiterhin bekommt man Kraft und Entspannung für den Alltag geschenkt. Auch die Angst vor der Geburt wird relativiert- unser Körper kann das und wird sich erinnern- Frauen glauben an Euch! Kleine Fluchten aus dem Alltag, die eben mit einer Dauer von ca. 10 Minuten, den Blick nach Innen richten und das passend für jeden Monat und auch noch danach. Im stressigen Alltag wohl machbar, auch wenn schon ältere Geschwister da sind. Einziger Abzug: Die Meditationen auf der CD sind wirklich sehr schnell vom Ablauf, d.h. eher etwas für Gebete. Aber vielleicht kann der Partner(oder wer gerade gut tut) den Text langsamer vorlesen, mit Entspannungsmusik im Hintergrund, für den Anfang?! Ich bin froh dieses Buch gefunden zu haben... 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Absolut empfehlenswert Von Yvonne Ehleiter Ein sehr schnelles Buch für alle Schwangeren! Ich selbst erwarte gerade mein drittes Kind und habe mich in den Meditationen immer wiedergefunden, Erleichterung und Ruhe verspricht und vor allem die Verbindung zum Kind intensiv nachgespr. Das mit schönen und stimmigen Illustrationen versehene Buch und die CD sind eine Auszeit vom Alltag zum Durchatmen und Kraft schöpfen.

Produktbeschreibung Meditationen für Schwangerschaft und Geburt Broschiertes Buch Neun Monate für ein Wunder Die Meditationen von Bianca Joggerst begleitendich liebevoll durch die spannende Zeit bis zur Geburt deines Babys und auch noch danach. Sie helfen dir, deine Schwangerschaft zu genießen und dich auf eine natürliche Geburt vorzubereiten. Denn dafür brauchst du Vertrauen in dich selbst und deine Intuition. Du brauchst Kraft und Energie, Ruhe und Geduld sowie die Fähigkeit, zu entspannen und loszulassen. Die Meditationen unterstützen dich dabei und knüpfen ein Band zwischen dir und deinem Baby. Du findest alle 18 Meditationen auch auf den beiliegenden Hör-CDs. Die gesprochenen Texte und die sanfte Musikbegleitung führen dich einfühlsam durch die Meditationen und zu dir selbst.

Kurzbeschreibung Neun Monate für ein Wunder Die Meditationen von Bianca Joggerst begleitendich liebevoll durch die spannende Zeit bis zur Geburt deines Babys und auch noch danach. Sie helfen dir, deine Schwangerschaft zu genießen und dich auf eine natürliche Geburt vorzubereiten. Denn dafür brauchst du Vertrauen in dich selbst und deine Intuition. Du brauchst Kraft und Energie, Ruhe und Geduld sowie die Fähigkeit, zu entspannen und loszulassen. Die Meditationen unterstützen dich dabei und knüpfen ein Band zwischen dir und deinem Baby. Du findest alle 18 Meditationen auch auf den beiliegenden Hör-CDs. Die gesprochenen Texte und die sanfte Musikbegleitung führen dich einfühlsam durch die Meditationen und zu dir selbst. über den Autor und weitere Mitwirkende Bianca Joggerst ist Heilpraktikerin und Physiotherapeutin. In ihrer Naturheilpraxis begleitet sie Menschen aller Altersgruppen auf dem Weg, sich selbst zu finden und den eigenen Körper sowie seine Bedürfnisse wieder bewusst wahrzunehmen. Dabei legt sie ihre Schwerpunkte insbesondere auf die Energie- und Meditationsarbeit, aber auch auf die Strkung der Wirbelsäule als Lebensachse. Ihren großen Wissens- und Erfahrungsschatz gibt sie in Gesundheitskursen für Laien und Fortbildungsseminaren für Therapeuten weiter. Die Autorin lebt im sonnigen Hofweier am Schwarzwaldrand, wo sie die Natur mit allen Sinnen genießt am liebsten zusammen mit ihrem Mann und ihren drei Kindern. Mehr zu Bianca Joggerst erfahren Sie auf ihrer Homepage www.joggerst.de Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch liegt mir schon seit einiger Zeit am Herzen. Es entstand aus den Erlebnissen während meiner eigenen drei Schwangerschaften und Geburten sowie meinen Erfahrungen mit den Patientinnen in meiner Naturheilpraxis. Eine Schwangerschaft, eine Geburt, das Muttersein sind einzigartige Erlebnisse. Doch oftmals können wir uns gar nicht mehr darauf einlassen, weil uns das Vertrauen in uns und die Natur abhanden gekommen ist. Wir Frauen haben unser Bewusstsein für das Frausein verloren. Wir hören nicht mehr auf unser Bauchgefühl, unsere Intuition, was eigentlich zu den Stärken einer Frau gehört. Dabei ist es gerade dieses Naturvertrauen, das uns Schwangerschaft und Muttersein erst genießen lässt. Wir sollten deshalb unsere Weiblichkeit neu kennen- und schätzen lernen, wieder auf unser Bauchgefühl vertrauen und unser Frausein genießen. Wir Frauen haben schon immer Kinder auf die Welt gebracht und in unserem tiefsten Inneren wissen wir auch, wie das geht. Mit der Verbindung zu unserem inneren Wissen können wir uns entspannt fallen lassen und das Wunder einer Geburt mit Freude erleben. Die Meditationen in diesem Buch sollen helfen, die Verbindung zur inneren Weiblichkeit wieder herzustellen und Vertrauen zu fassen. Sie sollen dazu anleiten, den Körper wahrzunehmen und Vorgänge im Körperbewusstsein zu beeinflussen. Und nicht zuletzt sollen sie die Fähigkeit zu entspannen, sich fallen zu lassen und gleichzeitig loszulassen, schulen, denn sie ist die beste Unterstützung für eine natürliche Geburt.