



## VORGESPRÄCH

Anmeldung zum Vorgespräch  
(ca. 15-20 Min)

Bist du interessiert? Melde dich und deinen Partner/deine Partnerin für ein Vorgespräch an, um mehr Informationen zum Kurs zu erhalten und Fragen an die Kursleiterin zu stellen.

### Kursprache

- Deutsch
- Französisch
- Englisch

### Idealer Kursstart

Ab dem 2. Trimester

### Jetzt anrufen

Simona-Viktoria Balsiger  
+41 78 222 81 61  
team.balsigerwytenbach@gmail.com  
[www.institutpuentwicklungjimdofree.com](http://www.institutpuentwicklungjimdofree.com)



## 8-WOCHEN KURS

## ACHTSAMKEITSBASIERTE SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Mindfulness-based Childbirth and Parenting Course (MBCP)  
von Nancy Bardacke



## TRAINING VON GEIST, KÖRPER UND HERZ FÜR DIE GEBURT UND DARÜBER HINAUS

MIT SIMONA-VIKTORIA BALSIGER,  
PSYCHOLOGIN (MSC) UND  
MEDITATIONSKURSLIEITERIN

## LERNNE SKILLS FÜRS LEBEN

Körperlicher und emotionaler Stress wirken sich negativ auf die Schwangerschaft und Geburt aus. In diesem Kurs lernst du eine wichtige Lebenskompetenz für die Elternschaft und dein Leben.



### Das erwartet euch:

- 8x wöchentlicher Unterricht (2.5h) vor der Geburt
- Hausaufgaben zwischen den wöchentlichen Treffen (30 min tägliche Meditations- oder Yogaübungen während 6 Tagen in der Woche)
- 1x Retreat "Tag der Stille"
- 1x Treffen nach der Geburt mit der Kursgruppe
- 1x Buch von der Gründerin des Kurses Nancy Bardacke



# 8-WOCHEN KURS FÜR PAARE

In diesem Kurs lernst du als Partner und als Schwangere,

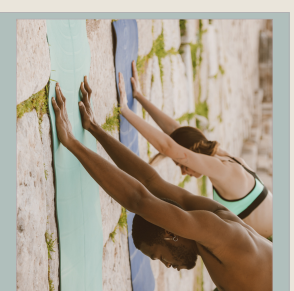
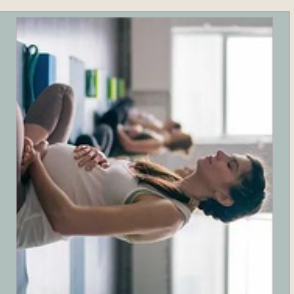
- wie du mit Stress umgehen kannst
- was Stress im Körper und in der Psyche genau ist und wie sich dieses Zusammenspiel auf die Geburt auswirkt
- wie du mit belastenden Gedanken und Gefühlen wie Angst und Überforderung nachhaltig-gesund umgehen kannst
- wie du die schönen Momente der Ereude ausdehnen kannst
- wie du (Wehen-)Schmerz mit Selbstvertrauen und Mut begegnen kannst
- was die physiologischen Abläufe von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind
- wie du Unterstützung in eurer Partnerschaft annehmen und geben kannst (sowohl in alltäglichen als auch in kritischen Momenten wie während der Geburt)
- wie du mitfühlend mit deinem Partner über wichtige Dinge sprechen kannst (z. B. Planung der Geburt, Umgang mit kritischen Situationen und deine Wünsche in diesen Momenten)
- dich reflektierend mit deiner neuen Vaterrolle/Mutterrolle aktiv auseinander zu setzen
- wie du eine tiefe körperliche und geistige Entspannung durch Achtsamkeitsmeditation und pränatalen Yoga erreichen kannst
- wie du deine Selbstfürsorge und dein (Selbst-)Mitgefühl stärken kannst



Simona-Viktoria Balsiger  
+41 78 222 81 61  
team.balsigerwyttenbach@gmail.com  
www.institutpuentwicklung.jimdofree.com

## Im Fokus

1. Stressreduktion während der Schwangerschaft
2. Fähigkeit mit (Wehen-)Schmerz, Angst und Unbehagen effektiv umzugehen
3. Vermittlung von Lebenskompetenz für die Elternschaft/Kindererziehung



## wissenschaftlich fundiert

Die Wirksamkeit dieses Kurses wurde wissenschaftlich mehrfach untersucht und die Resultate wurden in namhaften Fachzeitschriften veröffentlicht. Es wurde gezeigt, dass dieser Kurse den Teilnehmenden viel Gutes gebracht hat:

- + Erhöhter positiver Affekt
- + Gesteigerte Selbstwirksamkeit bei der Geburt
- + Erhöhte Achtsamkeit
- + Erhöhte Wahrscheinlichkeit einer medikamentenfreien Geburt
- + Veränderungen in der Funktion der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA) im Gehirn
- + Besseres psychologisches Wohlbefinden des Partners
- + Höhere APGAR-Werte beim Neugeborenen 1 Minute nach der Geburt
- + Bessere mütterlich-fötale Bindung
- + Bessere sozial-emotionale Entwicklung des Säuglings im Alter von 3 Monaten als bei anderen Geburtsvorbereitungskursen
- + Bessere Resilienz des Säuglings im Alter von 6 Monaten
- - Verminderte Ängstlichkeit
- - Weniger Stress
- - Geringere Angst vor der Geburt
- - Verminderte Schmerz-Katastrophisierung
- - Weniger Depressionen (auch postpartal)
- - Weniger nicht dringende Eingriffe während der Geburt

Studienliste auf [mindfulbirthing.org](http://mindfulbirthing.org)



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM



Oxford Mindfulness Centre



Center for Healthyminds  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON