

# GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung & warum deine Mitarbeit und Vorbereitung in der Schwangerschaft der Schlüssel für eine natürliche Geburt ist.

Körper & Psyche funktionieren in dem Rahmen, welcher ihnen vorgegeben wird. Glück allein entscheidet noch lange nicht über einen Geburtsverlauf. Im Alltag können Geräte, Medikamente und Ablenkung oft "gut" funktionieren um Veränderungen zu umgehen, um Dinge anzugehen. Bei Geburt niemals, aber sie können auf Umwegen zum Ziel führen, jedoch muss dafür ein gutes und gesundes Geburtserlebnis weichen.

Um diesen Weg möglichst zu vermeiden, bereite ich Paare ganzheitlich auf ihre Geburt vor! Der Grundstein für Geburt wird ebenso schon vor Schwangerschaften gelegt.

Im Kurs erlernt Ihr den Geburtsvorgang erstmal zu verstehen - was passiert da eigentlich wann.

Mit diesem Wissen wird klar, dass Körperstrukturen, Beziehung zu sich selbst und die Paarbeziehung, Glaubensmechanismen und Kommunikation eine große Rolle spielt!

Auf all diese Themen werde Ich Bezug nehmen, Wissen vermitteln und durch feine & interessante Übungen dieses Wissen erlebbar machen.

Läuft eine Schwangerschaft auf allen Ebenen gesund ab, so kann es auch die Geburt und somit auch das Wochenbett!

Ich schule prophylaktische Übungen für den Beckenraum, Geburtspositionen, Übungen für eure Grenzen & bessere authentische Kommunikation und die Grundlagen der wichtigen blutaufbauenden TCM-Ernährung. Alle medizinischen Infos werden natürlich auch besprochen, Medikamente, Saugglocke, Kaiserschnitt, etc.

Der Kurs eignet sich sowohl für geplante Kliniksgeburten als auch für geplante Hausgeburten, beide Welten werden beleuchtet!

Ein Teil widmet sich allen Themen nach der Geburt: zb. Stillen, richtiges Heben & Halten vom Kind, Körperentwicklung vom Kind, Pflege vom Kind, Gesundheitsrituale im Wochenbett/ indigenes Wissen, Umstellung für Alle - Mutter & Vaterrolle, Tragen, Abhalten, Beschwerden im Wochenbett, Aufgaben, Zusammenhänge und Vermeidung von KH bei Mutter und Kind, Psyche, und und und

Durch eine Kursdauer von rund 24h Dauer ist mir die ganzheitliche Vorbereitung möglich. Ein Skript wird ausgegeben oder geschickt. Zu jeder Zeit ist möglich, allein oder mit Begleitperson deiner Wahl zu kommen. Sollte dein Partner/Partnerin nicht dabei sein wollen oder können, sind gern Freundinnen willkommen die selbst von dem Wissen profitieren werden.

Der nächste Kurs ist für Beginn September 2025 geplant

24h Kursdauer - 450€/Paar - Innsbruck

Kathleen



...genau deswegen haben wir uns für diesen Kurs entschieden, da er nicht wie üblich an einem Wochenende stattfindet (2 Tage mit je 6-8 Stunden Input) kein Frontalunterricht gewünscht.

Der Kurs war so gut und spannend, dass ich gerne weitergemacht hätte.

Wir haben bei Kathleen den Geburtsvorbereitungskurs gemacht und sind total begeistert. Der Kurs war super abwechslungsreich gestaltet - es gab einen guten Mix aus Praxis und Theorie. Und besonders der ganzheitliche Ansatz hat mir total gefallen! Ich fühle mich um einiges mehr vorbereitet für die Geburt und nicht mehr dem Geschehen so "hilflos" ausgeliefert. ;) Mein Freund weiß nun wie er mich während der Geburt perfekt unterstützen kann, was ihm glaube ich auch total hilft als mentale Vorbereitung und ich weiß nun, dass ich mich entspannen kann und er sich um das Meiste kümmern wird. Ich muss jetzt "nur noch" das Kind bekommen 😊 Im Kurs konnten wir außerdem alle offenen Fragen unsererseits noch klären. Sie hat sich wirklich sehr viel Zeit genommen - danke dafür

Kathleen Bamberg war für uns von enormer Prägung in der Geburtsvorbereitung zu unserem ersten und in der Begleitung der Schwangerschaft von unserem zweiten Kind. Ich habe sie als erfahren, selbstbewusst und stark empfunden, eine Stütze mit viel Rückgrat, die in den richtigen Momenten zwischen leiten und Raum geben intuitiv zu entscheiden weiß. Danke Kathleen für deine super Beratung und Betreuung

Vor kurzem haben wir auch ihren Geburtsvorbereitungskurs besucht und konnten somit wirklich nochmals einen tiefen und ganzheitlichen Einblick gewinnen. Der Kurs war sehr abwechslungsreich und eine gute Mischung aus Theorie und Praxis. Es wurden alle wichtigen Themen besprochen - von den Geburtsphasen und Geburtsschmerz bis hin zum Wochenbett und Stillen - Kathleen ist dabei auf alle Fragen und Anregungen eingegangen. Wir fühlen uns nun bestens vorbereitet - auch mein Mann hat den Kurs sehr interessant und hilfreich gefunden. Danke für deine großartige Arbeit Kathleen! :-)

Kathleen ist eine sehr erfahrene Hebamme, die ihren Beruf mit viel Herzblut ausübt. Die private Session als Vorbereitung zur Geburt hat maßgeblich dazu beigetragen, meine Klinikgeburt selbstbestimmt zu gestalten.

Wir durften Kathleen über den Geburtsvorbereitungskurs des Eltern-Kind-Zentrums Innsbruck kennen lernen und waren von ihrer Art und Weise über Geburt und Schwangerschaft zu erzählen, sehr begeistert. In ihrer ruhigen und besonnen Art schenkt sie viel Vertrauen in den eigenen Körper und bereitet so wunderbar auf die Geburt vor. Wir können sie nur weiter empfehlen. :)

Kathleen ist eine Hebamme mit Herz! Sie hat uns durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleitet und sich stets die Zeit genommen ausführlich auf unsere individuellen Sorgen einzugehen. Dadurch ist es ihr gelungen etwaige Bedenken durch Freude zu ersetzen und eine positive Grundeinstellung zum natürlichen Geburtsverlauf zu schaffen. Auf Nachfrage ergänzte sie schulmedizinische Ansätze mit komplementären Methoden und war immer sehr bemüht, auf uns als frisch gebackene Familie einzugehen. Man merkt ihr ihre Erfahrung und Freude am Beruf an. Wir sind sehr dankbar, dass Kathleen uns in dieser schönen Zeit begleitet hat und zu so einem schönen Geburtserlebnis beigetragen hat. Ich empfehle sie wärmstens jeden!

Wir haben bei Kathleen einen Geburtsvorbereitungskurs gemacht, der mir und meinem Mann sehr geholfen hat Ängste abzulegen und entspannt (sogar freudig!!!) der Geburt entgegen zu gehen. Auch hat mich mein Mann viel besser unterstützen können (vielleicht weil ich einfach viel ruhiger war). Kann ich nur stärkstens empfehlen!!

Ich wünsche ich hätte sie auch bei meinem ersten Kind als Hebamme gehabt.