



Traude Trieb Online-Kurse



Mein Name ist **Traude Trieb**. Seit über 30 Jahren bin ich Hebamme und seit fast 10 Jahren Yogalehrerin aus Berufung und Leidenschaft. Meine **Hebammenordination** im südlichen Niederösterreich gibt es seit über 20 Jahren, meine eigene **Produktlinie** für Mamas/Babys und für all jene, die sich die Kraft der Natur zu Nutze machen möchten, seit über 25 Jahren. Alles erhältlich auf **shop.traudetrieb.at**, bei ausgewählten Vertriebspartnern und im **TT-Shop** in Tattendorf.

Das Jahr 2020 mit seinen speziellen Herausforderungen (Lockdown) hat mich motiviert das Vorhaben, mein umfassendes **Kursprogramm auch online** zu Verfügung zu stellen. Viel Freude damit!

Yoga als Geburtsvorbereitung

Regelmäßig praktiziertes Yoga ist die optimale Geburtsvorbereitung. In diesem Kurs lernst Du Asanas (Körperstellungen), die Dich dabei unterstützen energievoll durch Deine Schwangerschaft und kraftvoll durch die Geburt zu gehen. Mit Hilfe von Yoga kannst Du klassischen Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen bzw. diese lindern. Sanfte Bewegungsabläufe helfen Dir Deinen Körper fit zu halten und Dich konditionell gut auf die Geburt vorzubereiten. Die im Kurs integrierte Atempraxis, Bauchtanzelemente und geführte Tiefenentspannungen helfen Dir dabei, ganz bei Deinem Sonnenschein zu sein. Du bereitest Dich auch mental auf die Geburt und die Zeit danach optimal vor.

Dieser Kurs enthält: Über 4 Stunden Videosequenzen bezüglich SS-Yoga und 2,5 Stunden Hebammen Tipps & Tricks als auch 10 Audiodateien – geführte Tiefenentspannungen (4 Std.) 121 Seiten Skriptum | **Kosten: € 249,-**



Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Der Partner ist die Heimat der Frau im Geburtsraum und kann wesentlich zu einem positiven Geburtserlebnis beitragen, wenn er sich bereits in der Schwangerschaft gut einbringt. In diesem Kurs erhält der werdende Papa viele Tipps & Tricks zur optimalen Unterstützung in der Schwangerschaft (Massagen, Akupressur etc.), andererseits bekommt Ihr viele praktische Tipps für die Geburt (Gebärstellungen, und -bewegungen, mentales Coaching etc.) und die besondere Zeit danach. Ich unterstütze Euch als Paar dabei, Vertrauen in Eure Teamarbeit zu gewinnen, sodass Ihr gut durch die Schwangerschaft kommt, vertrauensvoll in Richtung Geburt und zuversichtlich auf die Anfangszeit mit Eurem Sonnenschein blicken

könnt. **Dieser Kurs enthält:** Über 2 Stunden Partner-Videosequenzen und 2,5 Stunden Hebammen Tipps & Tricks-Videosequenzen als auch 5 Audiodateien (106 Minuten geführte Tiefenentspannung) 135 Seiten Skriptum | **Kosten: € 219,-**

Glückliches Baby – Glückliche Familie

In diesem Kurs dreht sich alles rund um die ersten sechs Lebensmonate mit Eurem Sonnenschein. Die Schwerpunkte sind Babymassage – Babypflege – Babytragen – Babystillen – Babyberuhigen – Babyschlaf – Alles rund um das Wochenbett – Alles rund um die frischgebackene Familie und Eltern sein & Paar bleiben.

Wissen aus 30 Jahren Hebammenerfahrung und aus meinen zahlreichen Spezialausbildungen in den Bereichen Babymassage, Fußreflexzonenmassage und der Traditionellen Chinesischen Medizin und auch Mentaltraining fließen in diesen Kurs ein. Es ist es mir eine Freude Euch wertvolle Tipps & Tricks zu geben, sodass Ihr Euren Sonnenschein in vollen Zügen genießen könnt. Dadurch könnt Ihr diesen ersten faszinierenden Lebensabschnitt entspannt und gelassen mit viel Freude und mit einem guten „Bauchgefühl“ meistern.

Dieser Kurs enthält: 320 Minuten (5,3 Std.) Videosequenzen, 165 Seiten Skriptum, 5 Audiodateien (105 Minuten Tiefenentspannung) | **Kosten: € 249,-**



Richtig Zufüttern

Ist mein Baby schon bereit für einen Brei? Soll ich selbst kochen oder lieber Gläschen kaufen? Welche Lebensmittel sind optimal für den Anfang geeignet? Wie kann ich Allergien vorbeugen? All diese Fragen und noch viele mehr beantworte ich Dir im Onlinekurs „Richtig zufüttern – die erste „fremde“, breiige Kost für Dein Baby“. Ich vermittele Dir mein Ernährungswissen auf dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin = 5 Elemente-Ernährung. Ich zeige Dir, wie einfach es geht Dein Kind optimal zu ernähren und wie Du damit gleichzeitig die Gesundheit Deines Sonnenscheins von Anfang an stärkst. Zum Kurs erhältst Du zahlreiche Kochanleitungen, Rezepte sowie ein ausführliches Skriptum zum Nachschlagen und ein 3-stündiges Hörbuch.

Dieser Kurs enthält: 138 Minuten (2,3 Std.) Videosequenzen, 79 Seiten Skriptum, 3-stündiges Hörbuch | **Kosten: € 99,-**

Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik

Warum „ganzheitliche“ Rückbildungsgymnastik? Weil es zusätzlich zum körperlichen Training auch wichtig ist Deinen Geist auf Dein/Eurer „neues“ Leben einzustimmen und es Dir mit Hilfe meiner Audiodateien nicht nur gelingt Mama zu sein, sondern auch Frau zu bleiben bzw. neben dem Eltern-Sein auch Paar zu bleiben.

Der Beckenboden einer Frau wird durch Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Mit Hilfe zahlreicher Gymnastik-Videsequenzen inklusive meiner Hebammen Tipps & Tricks kannst du schon bald Deine Beckenbodenübungen in den Alltag einbauen. Somit fühlst Du Dich stark und energiegeladener, um den Babyalltag mit Leichtigkeit und Humor zu meistern. Du startest mit der Wochenbettgymnastik (ersten 8-10 Wochen nach der Geburt), darauf aufbauend mit einer Beckenbodengymnastik kombiniert mit einem Ganzkörpertraining.

Diese kräftigenden Übungen für Deinen Rücken, Deine Arme, Deine Brust, Deinen Bauch und den stark beanspruchten Nacken- und Schulterbereich wirst Du als sehr wertvoll und wohltuend empfinden. Regelmäßig praktiziert wirkst Du der schwangerschaftsbedingten Überdehnung der Bauchmuskulatur und der geburtsbedingten Überbeanspruchung der Beckenbodenmuskulatur entgegen. Du und Dein Beckenboden werdet wieder so richtig fit, flexibel und ausdauernd.

Manche Übungen machst Du mit Deinem Baby gemeinsam, bei manchen liegt es entweder gemütlich neben Dir oder eine liebe Betreuungsperson verwöhnt Deinen kleinen Sonnenschein in dieser Zeit.

Dieser Kurs enthält: 310 Minuten (4,5 Std.) Videosequenzen, 120 Seiten Skriptum, 5 Audiodateien (112 Minuten Tiefenentspannung) | **Kosten: € 249,-**



Babysymbolsprache

Hunger? Müde? Angst? Wenn Babys weinen, wissen Eltern nicht immer gleich die passende Antwort. Der Wunsch, sein Baby verstehen zu können, bevor es seine Bedürfnisse mit Worten ausdrücken kann, ist groß. Die Lösung liegt auf der Hand – mit der BABYSYMBOLSPRACHE nach Hebamme Traude Trieb wird dem Rätselraten ein Ende gesetzt. Seit mehr als zehn Jahren bringe ich mit Begeisterung Müttern und auch Vätern die Babysymbolsprache bei.

Bereits nach den ersten paar erlernten Babyzeichen wirst Du schnell erkennen, dass die Babysymbolsprache für Dich und Dein Baby hilfreich ist, um euch besser miteinander und untereinander verständigen zu können.

Eine Kommunikationsart die viel Spaß macht und den Frust des nicht Verstanden-Werdens reduziert.

Diese 15 Lieder helfen Euch optimal Euren Liebling zu beruhigen wenn er aufgebracht ist oder aufzumuntern wenn er schlecht gelaunt ist. Diese Lieder unterstützen Euch auch dabei, Euren Sonnenschein in Wartesituationen (Stau & Co) gut zu unterhalten und abzulenken. **Dieser Kurs enthält:** 15 Lieder – 96 Babyzeichen - 53 seitiges Skriptum, 5 Audiodateien (100 Minuten Tiefenentspannung) | **Kosten: € 69,-**

Naturheilmethoden

Ob Bauchschmerzen, Koliken, der erste Schnupfen, Fieber, Insektenstiche oder klassische Zahnungsbeschwerden – wenn das Baby leidet, leidet die ganze Familie. Oft ist die Verunsicherung groß, ob man einen Arztbesuch braucht oder nicht.

„Alte Hausmittel“ erleben schon seit einiger Zeit eine Renaissance und werden immer öfter auch von Schulmedizinern empfohlen. Früher war es üblich, dass Mütter oder auch Großmütter „Arzneimittel aus der Natur“ (Heilöle, Heilsalben Tees, Tinkturen usw.) selbst hergestellt haben. Dieses Wissen ist leider vielfach verloren gegangen.

In diesem Onlinekurs erfährst Du alles rund um diese Hausmittel und wie Du Dir eine eigene Hausapotheke aus der Natur selbst herstellen kannst. Ich zeige Dir, wie Du mit Hilfe der Aromatherapie, der Kräuterheilkunde, der Akupunkt-/Fußreflexzonenmassage, der Bachblüten- Therapie, der Traditionellen chinesischen Medizin etc. in vielen Fällen Linderung erreichst – für das Baby und die ganze Familie.

So kannst Du zukünftig kleine und größere Wehwehchen mit der Kraft der Natur – mit Wickeln, Heilbädern, Inhalationen, Einläufen & Co. gut in den Griff bekommen – ganz frei von Nebenwirkungen. **Dieser Kurs enthält:** 180 Minuten (3,2 Std.) Videosequenzen, 130 Seiten Skriptum, 3 Audiodateien (60 Minuten Tiefenentspannung) | **Kosten: € 199,-**



Anmeldung: Auf www.traudetrieb.at findest Du die **Anmeldelinks** für alle Kurse, die bereits online sind.

Kontakt: Traude Trieb | Kellergasse 1 | 2523 Tattendorf | 0699 19 99 00 98 | www.traudetrieb.at | office@traudetrieb.at | shop.traudetrieb.at