

## Herzlich willkommen in der sorgenfreien Zone der Hebammenordination & Yoga-Oase TRAUDE TRIEB!

Mit meinem neuen Programm für das Frühjahr-/Sommersemester 2020 biete ich wieder eine breite Palette an Kursen, Vorträgen und Workshops für alle Menschen, die sich etwas Gutes tun möchten. Ich freue mich auf euch!

Eure geburtsvorbereitende Hebamme, Impulsgeberin und Yogalehrerin Traude Trieb

PS: Save the Date – das TT-Fest 2020 findet bei Schönwetter am 18.9.2020 ab 14:00 Uhr statt.

## Geburtsvorbereitung für Frauen

(Offene Gruppe mit Erfassung der persönlichen Daten – **Anmeldung erforderlich** – Einstieg individuell möglich, je nach verfügbarem Platz)

12 Themeneinheiten à 2 h

**Montags**, 13.1. – 30.3.2020 und 20.4. – 8.6.2020, 17:00–19:00 Uhr

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 13.1./20.4.        | 1. Ernährung in der Schwangerschaft                                     |
| 20.1./27.4.        | 2. Bedeutung und Wichtigkeit des Beckenbodens                           |
| 27.1./4.5.         | 3. Schwangerschaftsbeschwerden: Tipps und Tricks                        |
| 10.2./Fr, 8.5.     | 4. Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung                                |
| 17.2./11.5.        | 5. Die richtige Wehenatmung   |
| 24.2./18.5.        | 6. Geburt Teil I: Ablauf der Geburt, Atmung, Schmerzerleichterung       |
| 2.3./Fr, 22.5      | 7. Geburt Teil II: Gebärstellungen/-bewegungen                          |
| 9.3./25.5.         | 8. Geburt Teil III: Vertiefung und Fragestunde                          |
| 16.3./Fr, 29.5.    | 9. Die Zeit des Wochenbetts   |
| 23.3./1.6.         | 10. Rund ums Stillen  |
| Fr, 27.3./Fr, 5.6. | 11. Rationelle Babypflege (mit Partner möglich, Dauer: 17:00–20:00 Uhr) |
| 30.3./8.6.         | 12. Tipps und Tricks für die Zeit nach der Geburt                       |

*Themen 4-8 nur im Block buchbar!*

### Gut auf die Geburt vorbereitet sein, ermöglicht ein positives Geburtserlebnis!

Innerhalb dieser 12 Wochen dauernden Geburtsvorbereitung werden dir meine Tipps und Tricks dabei helfen, Vertrauen in deinen großartigen weiblichen Körper und in deine besonderen Fähigkeiten zu entwickeln. Du wirst entspannt und zuversichtlich der Geburt deines Kindes entgegengehen. Vertraue – im wahrsten Sinne des Wortes – deinem Bauchgefühl, denn du selbst wirst – gut informiert – dein bester Ratgeber sein.

### Kosten pro Themeneinheit

2 Einheiten eines 20er-Blocks à € 13,50 = € 27 bzw.  
2 Einheiten eines 10er-Blocks à € 16,50 = € 33

Für Hebammensprechstunden lt. Mutter-Kind-Pass und ambulante Geburtsnachbetreuungen: Eva Messauer (eva.messauer@gmail.com) bzw. siehe www.hebammen.at.

## Geburtsvorbereitung für Paare

(Anmeldung erforderlich – inkl. 90 Min. Mittagspause, TT-Buffer sowie TT-Skript – 4 bis max. 6 Paare)

**Samstag**, 18.1., 22.2., 21.3., 18.4., 23.5., 13.6. **oder** 22.8.2020 (je nach errechnetem Geburtstermin, optimal 30.–35. SSW)

### Der Partner ist die Heimat seiner Frau im Geburtsraum!

Bei diesem 10-Stunden-Intensivkurs holt sich dein Partner viele Infos für deine Schwangerschaft (Massagen für Kreuz- und Mutterband-schmerzen, Technik der Damm-Massage, Geburtszeitverkürzung mit Hilfe der Akupunkt-Massage) und erlernt praktische Tipps für die Geburt (Gebärstellungen, richtiges Coaching unter der Geburt). Dieses intensive Arbeiten miteinander ist fast wie eine Generalprobe für die Geburt und zeigt auf, mit welchen Themen ihr als werdende Eltern euch noch intensiver auseinandersetzen dürft. Theorie und Praxis stehen in einem ausgewogenen Verhältnis und ihr findet die Möglichkeit, ausführliche Antworten auf eure Fragen zu erhalten.

### Kosten

ab 4 Paaren: 10 h € 270  
bei 3 Paaren: 5 h € 180  
bei 2 Paaren: 4 h € 200  
bei 1 Paar: 3 h € 270



## Babymassage

Babymassage für Säuglinge ab der 2. Lebenswoche bis 6 Monate (**Offene Gruppe, Anmeldung erforderlich** – inkl. Babymassage-tücher/Stoffwindeln und Babymassageöl)

Kurseinheit à 45 Min.

**Dienstags**, 14.1. – 16.6.2020, **10:45–11:30 Uhr**

(10:15–10:45 Uhr: Wiegen – Messen – Fragen – Butterbrote & Tee)

**Donnerstags**, 16.1. – 18.6.2020, **11:45–12:30 Uhr**

(11:15–11:45 Uhr: Wiegen – Messen – Fragen – Butterbrote & Tee)

**Optimale Frühförderung für deinen Sonnenschein!**

Aussteigen aus dem herausfordernden Baby-Alltag und in der sorgenfreien Zone bei TRAUDE TRIEB in eine kuschelige Atmosphäre eintauchen! Gönn dir und deinem Sonnenschein eine kleine Auszeit! Leise Hintergrundmusik, ein beruhigender Raumduft und eine angenehme Raumtemperatur lassen dein Baby nackt wunderbar wohlfühlen! Innerhalb weniger Einheiten wirst du die einfachen Griffe und wiederkehrenden Berührungen, die dein Baby optimal in seiner Entwicklung fördern, schnell und leicht erlernen. (Für die Mamas/Papas gilt: auch in der kalten Jahreszeit bitte kurzärmeliges T-Shirt mitnehmen!)

### Kosten pro Kurseinheit

1 Einheit eines 20er-Blocks = € 13,50 bzw.  
1 Einheit eines 10er-Blocks = € 16,50

**Erster Babymassagetermin gratis!**



## Rückbildungsgymnastik

mit speziellem Beckenbodentraining (**Offene Gruppe, Anmeldung erforderlich** – max. 8 Teiln.)

Kurseinheit à 45 Min.

**Dienstags**, 14.1. – 16.6.2020, **9:30–10:15 Uhr**

(10:15–10:45 Uhr: Wiegen – Messen – Fragen – Butterbrote & Tee)

**Donnerstags**, 16.1. – 18.6.2020, **10:30–11:15 Uhr**

(11:15–11:45 Uhr: Wiegen – Messen – Fragen – Butterbrote & Tee)

Dein Körper hat Großartiges geleistet und nach deinen Wochenbettferien (6–8 Wochen nach der Geburt – nach einem Kaiserschnitt erst nach 10 Wochen) und der gynäkologischen Kontrolluntersuchung ist der richtige Zeitpunkt gekommen, um mit der Rückbildungsgymnastik zu beginnen.

Mit aufbauender Beckenbodengymnastik, kräftigenden Übungen für Rücken, Brust, Arme und Bauch wird der schwangerschaftsbedingten Überdehnung der Bauchmuskulatur und der geburtsbedingten Überbeanspruchung der Beckenbodenmuskulatur entgegengewirkt.

Dein Baby kannst du selbstverständlich mitnehmen, da es bei einigen Übungen auch mitmachen darf. Sollte es dazwischen nicht gerne am Boden liegenbleiben wollen oder unruhig werden, dann wird es von mir im Tragetuch oder auf dem Gymnastikball verwöhnt. Immer wieder werde ich dich daran erinnern, dass du eine Königin bist und es wird dir täglich leichter fallen, deine Beckenbodenübungen in deinen Alltag einzubauen, damit du dich stark fühlst, um den Babyalltag mit Leichtigkeit und Humor zu meistern.

### Kosten pro Kurseinheit

1 Einheit eines 20er-Blocks = € 13,50 bzw.  
1 Einheit eines 10er-Blocks = € 16,50

## TT-Babysymbolsprache

(Geschlossene Gruppe, **Anmeldung erforderlich** – inkl. TT-Skript – max. 8 Teiln.)

6 Kurseinheiten à 45 Min.

**Montags**, 10.2. – 16.3. **oder** 20.4. – 25.5.2020

**Anfängergruppe: 11:15–12:00 Uhr**

**Fortgeschrittenengruppe: 10:15–11:00 Uhr**

Babysymbolsprache ist eine Gebärden- bzw. Zeichensprache für hörende Kinder und eine optimale Frühförderung für Babys ab 6 Monaten. Die Feinmotorik der Hände ist früher entwickelt als die Stimmbänder und deshalb können sich Babys mit Zeichen schneller verständigen. Wir erlernen viele Lieder für dich und deinen Sonnenschein, die du mit Gebärden begleitest. Zu Hause bringst du deinem Kind dann innerhalb weniger Monate bis zu 90 Gebärden in seinem eigenen Rhythmus bei.

### Kosten

Anfänger: € 80 (inkl. DVD)

Fortgeschrittene: € 70 (inkl. CD)



## Workshops

### jeweils 4 h

(Anmeldung erforderlich – inkl. TT-Skript und TT-Buffer – 7 bis 15 Teiln.)

Das Mitbringen der Babys ist leider nicht möglich!

Stillkinder dürfen zum Stillen gerne von einer lieben Bezugsperson gebracht und dann wieder mitgenommen werden.

## Naturheilmethoden

Freitag, 21.2. **oder** 17.4.2020, 16:00–20:00 Uhr

Die „alten“ Hausmittel erleben schon seit einiger Zeit eine Renaissance. Immer häufiger werden sie von der Schulmedizin anerkannt und empfohlen. Es gibt viele Hausmittel, die Beschwerden lindern und Heilung unterstützen. Sie entfalten oft erst nach einer geraumen Zeit ihre volle Wirkung, was von den Menschen, die mit der „sanften Medizin“ arbeiten, Geduld und Engagement fordert. Diese Mühe lohnt sich, denn oft erspart man sich die Nebenwirkungen, die bei „normalen“ Arzneimitteln auftreten können.

Es gibt hilfreiche Informationen zu vielen Methoden sowie Antworten zu vielen Fragen rund um die Gesundheit und das Gesundwerden.



## Homöopathie

Freitag, 20.3.2020, 16:00–20:00 Uhr

Da homöopathische Heilmittel allesamt aus natürlichen Stoffen bestehen, gehören sie, wenn es um alltägliche Beschwerden geht, insbesondere für schwangere Frauen, Säuglinge und Kleinkinder zu den alternativen Mitteln erster Wahl. Sie wirken sehr schnell und sind vor allem nebenwirkungsfrei.

Zum einen werden in diesem Workshop die Grundsätze der Homöopathie (Verdünnung, Potenzierung, Grundsubstanzen, Dosierung der Potenzen), zum anderen bewährte homöopathische Mittel bei Fieber, Zahnungsproblemen, Verletzungen, Erkältungen und Ohrenschmerzen besprochen. Selbstverständlich gibt es auch Empfehlungen für eine homöopathische Hausapotheke. (Chronische Erkrankungen bitte unbedingt immer von deinem Homöopathen/deiner Homöopathin abklären lassen!)

## Infovortrag

(Anmeldung erforderlich – inkl. TT-Skript – 5 bis 10 Teiln.)

Babys bis 6 Monate dürfen gerne mitkommen!

## Richtig zufüttern

Montag, 10.2., 20.4. **oder** 15.6.2020, 14:00–16:00 Uhr

In diesem Vortrag vermittele ich dir mein Ernährungswissen, um den häufig auftretenden Allergien vorzubeugen: Mittlerweile hat jedes dritte Kind eine Art von Allergie und jedes vierte Kind eine evtl. damit im Zusammenhang stehende Form von Neurodermitis.

Besonders im Mittelpunkt steht dabei die Zubereitung von energetisch hochwertigen Mahlzeiten: sie sind der Schlüssel zur Lebensenergie deines Kindes (und der ganzen Familie). Ständig verabreichte Gläserkost und Tiefkühlprodukte, meist auch noch in der Mikrowelle erwärmt, tun unseren Kindern (und uns selbst) nicht gut. Du lernst über den langsamen Aufbau der Ernährung ab dem ersten Halbjahr und spezielle Tipps und Tricks, die das „richtige Zufüttern“ erleichtern und es „alltagstauglich“ machen.

### Kosten

2 Einheiten eines 20er-Blocks à € 13,50 = € 27 bzw.  
2 Einheiten eines 10er-Blocks à € 16,50 = € 33



## Traude-Trieb-Produktlinie

Seit über 25 Jahren bewährt!



Alle Produkte können über den **TT-Online-Shop** unter [shop.traudetrieb.at](http://shop.traudetrieb.at) oder direkt im **TT-Shop** bezogen werden.

Aktuelle Öffnungszeiten des TT-Shop, Kellergasse 1, 2523 Tattendorf siehe [shop.traudetrieb.at](http://shop.traudetrieb.at)

Traude Trieb Produktion und Vertrieb GesmbH  
Kellergasse 1 – 2523 Tattendorf  
office@traudetrieb.at – Tel. +43 699 19 99 00 98

## TRAUDE TRIEB

### Mein erstes Kind

Servus Verlag, Salzburg 2016

### Babysymbolsprache

DVD, 2017

### Naturheilmethoden – Alte Hausmittel neu entdeckt

Skript, 2018

### Richtig zufüttern

Skript, 2020

Erhältlich im TT-Shop und im TT-Online-Shop



## Tagesworkshops

jeweils 9:00–19:00 Uhr  
(Anmeldung erforderlich – inkl. TT-Skript, Arbeitsmaterial, TT-Buffer – 7 bis 12 Teiln.)



## Mentaltraining

### Mit der Kraft der positiven Gedanken

Freitag, 24.1.2020 (in Weiz/Steiermark) **oder** Samstag, 8.2.2020 (in Tattendorf)

Teil 1 **Basiswissen + Eigenliebe leben**

Samstag, 6.6.2020 (nur in Tattendorf)

Teil 2 **Herzenswünsche erfüllen + Gesundheitsprävention**

**Der Mensch ist, was er denkt.**

**Was er denkt, strahlt er aus.**

**Und was er ausstrahlt, zieht er an!**

Auch du kannst dein Denken optimieren, denn du bist die Herrin/der Herr deiner Gedanken. Dein positives Denken wirkt sich auf alle Bereiche deines Lebens positiv aus: auf deine Gesundheit, deine geistigen Fähigkeiten, deine Wahrnehmungen, deine beruflichen und finanziellen Erfolge und natürlich auf deine zwischenmenschlichen Beziehungen.

## Numerologie

### Wie Zahlen dein Leben ins Positive wenden

Freitag, 13.3.2020

(in Weiz/Steiermark) **oder**

Samstag, 28.3.2020 (in Tattendorf)

**Teil 1:** Zahlen 1 bis 9 – Lebens-, Tages-, Schicksals-, Namens- und Herzenszahlen – Numerogramm

Was ist momentan mein Lebensthema? Wann ist der richtige Zeitpunkt, wieder in den Beruf einzusteigen? Ist mein Beruf meine Berufung? Wie kann ich mein Kind numerologisch unterstützen, seine Potenziale zu entfalten?



Anhand der Zahlensymbolik können wir viel über uns selbst und den Lebenssinn erfahren. In diesem Workshop lernst du, die Botschaften der Zahlen zu entschlüsseln und deren Kraft zu nutzen. Erkenne über das Geburtsdatum den Charakter sowie Stärken und Schwächen von dir und deinen Liebsten.

Samstag, 2.5.2020 (nur in Tattendorf)

**Teil 2:** Meisterzahlen 11/22/33 usw., Zahlen und ihre Bedeutung bei der Therapie mit Bachblüten, Schüßler Salzen u. a.

Numerologie versucht, die großen Veränderungen des Lebens zu projizieren und die verschiedenen Lebenswege darzustellen. Die „errechneten“ Höhepunkte zeigen uns wie ein Leuchtturm den Weg, die richtige Richtung, und inspirieren und motivieren uns.

## 7 Chakren

Samstag, 29.2.2020

Mit verschiedenen Techniken kannst du in diesem Tagesworkshop die unerschöpfliche Energiequelle der Feinstofflichkeit – deine 7 Chakren – „anzapfen“. Für mich ist die Chakra-Arbeit die Basis aller Bewusstseinsarbeit und auf der Suche nach Ganzheitlichkeit und Selbstfindung ein wunder-voller Weg!



## Best of TT – Zeit für Gesundheit

Samstag, 25.4.2020 (in Tattendorf) **oder** Freitag, 15.5.2020 (in Weiz/Steiermark)

Unter dem Motto „Zeit für Gesundheit“ teile ich gerne mit dir mein Wissen aus meinen verschiedenen Ausbildungen im Bereich der Ganzheitsmedizin. Du lernst, wie du diese vielen Gesundheitstipps ganz leicht und einfach in deinen Alltag integrierst. Angefangen von Atem- und Meditationstechniken, über die 5-Elemente-Ernährung, Intervallfasten und einfache Körperübungen bis hin zu verschiedenen Energieübungen und Gesundheitsaffirmationen hast du viele Möglichkeiten, deiner Gesundheit Zeit zu schenken, sodass du später keine Zeit für Krankheiten brauchen wirst. Jeder ist selbst seines Glückes und „seiner Gesundheit“ Schmied!

**Kosten je Tagesworkshop**  
€ 170

## Yoga-Kurse

(Geschlossene Gruppe, Anmeldung erforderlich – inkl. TT-Skript, Yoga-Mantra-CD, Yoga-Mentalkärtchen, Mental-Wochenkärtchen, Mudrakarten und Weisheitsgeschichten sowie Yoga-Marmelade – max. 8 Teiln.)

10 Kurseinheiten à 2 h

## Yoga für AnfängerInnen, Stufe 1 mit Mentaltraining

**Dienstags,** 14.1. – 24.3. / 14.4. – 16.6.2020 17:15–19:15 Uhr  
**Mittwochs,** 15.1. – 25.3. / 15.4. – 17.6.2020 8:00–10:00 Uhr  
**Donnerstags,** 16.1. – 26.3. / 16.4. – 18.6.2020 17:15–19:15 Uhr **oder** 19:30–21:30 Uhr

## Yoga für AnfängerInnen, Stufe 2 mit Vorkenntnissen

**Montags,** 13.1. – 23.3. / 13.4. – 15.6.2020 **NEU!** 8:00–10:00 Uhr **oder** 19:30–21:30 Uhr  
**Dienstags,** 14.1. – 24.3. / 14.4. – 16.6.2020 19:30–21:30 Uhr  
**Mittwochs,** 15.1. – 25.3. / 15.4. – 17.6.2020 17:15–19:15 Uhr **oder** 19:30–21:30 Uhr  
**Donnerstags,** 16.1. – 26.3. / 16.4. – 18.6.2020 **NEU!** 8:00–10:00 Uhr

Ausgebildet in Hatha-Yoga nach Shivananda-Tradition und durch meine weiteren Ausbildungen in Yogatherapie hat sich mein ganz persönlicher Yogastil entwickelt. Dieses ganzheitliche Yoga hilft dir, ein gutes Körpergefühl aufzubauen, und schenkt dir Ruhe und zugleich mehr Energie für deinen Alltag.

Eine geführte Anfangs-Tiefenentspannung – untermalt mit Klangschalen – helfen dir, aus dem Alltag auszusteigen und ganz bei dir anzukommen. Mit Hilfe von speziellen Körperübungen (Asanas) machst du deinen Körper geschmeidig und flexibel, spezielle Atemübungen (Pranayama) helfen dir, dich zu zentrieren, und ermöglichen dir Zugriff auf deine persönliche Urkraft. Das alles wird kombiniert mit speziellen positiven Mentalimpulsen (Affirmationen), energetisierenden Mantras (mentale Formeln) und Mudras (symbolische Stellung der Finger und Hände).

**Kosten:** € 250

**Partnerpreis:** gemeinsam nur € 400 statt € 500



## Yoga & Bauchtanz für Schwangere

(Offene Gruppe, Anmeldung erforderlich – Einstieg jederzeit möglich – Vorkenntnisse nicht erforderlich – max. 8 Teiln.)

5 Kurseinheiten à 2 h

**Mittwochs,** 15.1. – 25.3. / 15.4. – 17.6.2020, 10:15–12:15 Uhr

**Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, dich optimal auf „Eure“ Geburt vorzubereiten!**

In diesen speziellen Yogaeinheiten für Schwangere lernst du, deinen Atem und damit deine Lebenskraft dorthin zu lenken, wo du sie brauchst. Von Yogaeinheit zur Yogaeinheit wird es dir leichter fallen, deinen eigenen Atemrhythmus kennenzulernen und ihn zu vertiefen – ihm zu vertrauen. Ich zeige dir – abhängig von deiner Kondition und Gelenkigkeit – die richtige Variation der einzelnen Übungen. Viele der Yoga-Haltungen, die praktiziert werden, ähneln Positionen, die du unter der Geburt – während der Wehen – oft instinktiv einnehmen wirst.

Im Bauchtanz findest du eine Möglichkeit, deine eigene Lebendigkeit wieder aufzuspüren. Du kannst dabei mit deinem Baby in einen sehr intensiven Kontakt kommen und mit ihm auf eine ausgesprochen „bewegende“ Art kommunizieren. Dieses Beckenwiegen und Beckenschaukeln wird im Bauchtanz ganz automatisch mit der Atmung kombiniert. Einerseits bereitest du durch den Bauchtanz den Geburtsweg für dein Baby ideal vor und andererseits machst du dich auch in Bezug auf die Atmung fit.

**Kosten:** Schwangeren-Yogablock € 110

**Die Ordination ist geschlossen:**

3.2. – 9.2.2020 Semesterferien

6.4. – 14.4.2020 Osterferien

22.6. – 30.8.2020 Sommerpause

**Achtung: Am Ostermontag, 13.4.2020, und Pfingstmontag, 1.6.2020, finden die Kurseinheiten statt.**

**Preise für die Hebammenordination**

10er-Block € 165, 20er-Block € 270

Schwangeren-Yogablock 5 x 2 h € 110

Yoga-Kurs 10 x 2 h € 250 / Paare € 400

TT-Babysymbolsprache 6 x 45 Min. € 80 / € 70

4-h-Workshop € 70 / € 60

Tagesworkshop € 170

Geburtsvorbereitung für Paare € 180–270

Einzelstunde € 90, Paarstunde € 120

**Anmeldung**

Bitte per E-Mail unter [hebamme@traudetrieb.at](mailto:hebamme@traudetrieb.at)

Die Anmeldebestätigung wird nach Zahlungseingang versendet.

## Programm FRÜHJAHR/SOMMER 2020 Hebammenordination & Yoga-Oase TRAUDE TRIEB



## Hebamme und Yogalehrerin aus Berufung und Leidenschaft!

Kinderwunsch bis Geburt

Mein Baby und ich

Yoga für Schwangere und Mamas

45 plus mit Genuss

Yoga mit Mentaltraining

Ganzheitliche Therapiemethoden

Workshops und Infovorträge

Individuelle Einzelbetreuung

Kellergasse 1 – 2523 Tattendorf  
[hebamme@traudetrieb.at](mailto:hebamme@traudetrieb.at) – Tel. +43 699 19 99 00 98