

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

Mit meinem neuen Herbstprogramm 2019 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: Lasst uns am Freitag, 13.9.2019 beim TT-Fest den Start ins neue Semester gemeinsam feiern! Nur bei Schönwetter, Start 14:00 Uhr.

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, 9.9. – 25.11.2019, 17:00–19:00 Uhr

- 9.9. 1. Ernährung in der Schwangerschaft
- 16.9. 2. Bedeutung und Wichtigkeit des Beckenbodens
- 23.9. 3. Schwangerschaftsbeschwerden: Tipps und Tricks
- 30.9. 4. Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung
- 7.10. 5. Die richtige Wehenatmung
- 14.10. 6. Geburt Teil I: Ablauf der Geburt, Atmung, Schmerzerleichterung
- 21.10. 7. Geburt Teil II: Gebärdstellungen/-bewegungen
- 28.10. 8. Geburt Teil III: Vertiefung und Fragestunde
- 4.11. 9. Die Zeit des Wochenbetts
- 11.11. 10. Rund ums Stillen
- Fr, 22.11. 11. Rationelle Babypflege (mit Partner möglich, Dauer: 17:00–20:00 Uhr)
- 25.11. 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, 28.9., 26.10., 16.11. oder 7.12.2019

(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 (Gebärdstellungen, 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, 10.9. – 26.11.2019, 10:45–11:30 Uhr

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

Donnerstags, 12.9. – 28.11.2019, 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, 10.9. – 26.11.2019, 9:30–10:15 Uhr

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

Donnerstags, 12.9. – 28.11.2019, 10:30–11:15 Uhr NEU!

(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, 9.9. – 14.10.2019

Anfängergruppe: 11:00–11:45 Uhr

Fortgeschrittenengruppe: 10:00–10:45 Uhr

Montags, 21.10. – 25.11.2019

Anfängergruppe 1: 10:00–10:45 Uhr

Anfängergruppe 2: 11:00–11:45 Uhr

Fortgeschrittenengruppe: 9:00–9:45 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 Stimmänderer 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, 27.9. oder 29.11.2019, 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, 18.10.2019, 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!)



Rund ums Impfen & Kinderkrankheiten

Samstag, 2.11.2019, 9:00–13:00 Uhr

Wenn du nach reichlicher Überlegung entschieden hast, dein Kind impfen zu lassen, stellt sich die Frage: Wann wäre ein guter Zeitpunkt? Wie und durch welche Ganzheitsmethoden kannst du dein Kind ideal für die Impfung vorbereiten und „nachbereiten“?



Sind Kinderkrankheiten den Kindern auch im neuen Jahrtausend noch zumutbar? Können sie für das Kind auch heute noch einen Entwicklungsschub bedeuten? Unter dem Motto „Je mehr ich weiß, desto geringer meine Angst und Unsicherheit“ vermittele ich gerne mein Wissen weiter: Kinderkrankheiten erkennen und unterscheiden, optimale Unterstützung durch natürliche Heilmittel.

Kosten je Workshop

€ 70 / € 60 für YogateilnehmerInnen des Herbstsemesters 2019

(Einheiten vom 10er-/20er-Block können gegengerechnet werden!)



Infovortrag

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

Babys bis 6 Monate dürfen gerne mitkommen!

Richtig zufüttern

Montag, 30.9., 28.10. oder 25.11.2019, 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 Gläschenkost 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 oder direkt im **TT-Shop** bezogen werden.

Aktuelle Öffnungszeiten des TT-Shop, Kellergasse 1, 2523 Tattendorf siehe 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

DEMNÄCHST:

Richtig zufüttern

Skript, 2019

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

Samstag, 21.9.2019

Teil 1 **Basiswissen** + Teil 2 **Eigenliebe leben**

Samstag, 9.11.2019

Teil 3 **Herzenswünsche erfüllen** +
Teil 4 **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

Samstag, 7.9.2019

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 Lebensinn 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, 30.11.2019

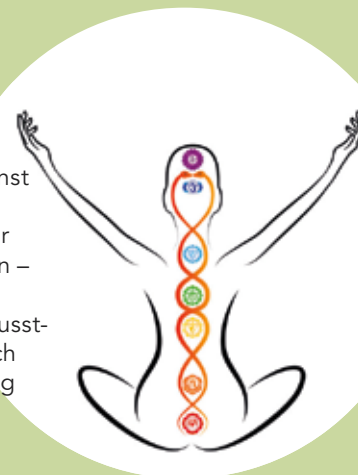
Teil 2: Meisterzahlen 11/22/33 usw., Zahlen und ihre Bedeutung bei der Therapie mit Bachblüten, Schüßler Salzen u. a.

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, 12.10.2019

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!



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, 17.9. – 19.11.2019, 17:15 – 19:15 Uhr
Mittwochs, 18.9. – 27.11.2019, 8:00 – 10:00 Uhr
Donnerstags, 19.9. – 28.11.2019, 17:15 – 19:15 Uhr
oder 19:30 – 21:30 Uhr

Yoga für AnfängerInnen, Stufe 2 mit Vorkenntnissen

Montags, 16.9. – 18.11.2019, 19:30 – 21:30 Uhr
Dienstags, 17.9. – 19.11.2019, 19:30 – 21:30 Uhr
Mittwochs, 18.9. – 27.11.2019, 17:15 – 19:15 Uhr
oder 19:30 – 21:30 Uhr
Donnerstags, 19.9. – 28.11.2019, 8:00 – 10:00 Uhr **NEU!**

Keine Kurse am 2. und 3.10.2019!

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, 18.9. – 27.11.2019, 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:

2. – 6.10.2019 Herbstpause
1.11.2019 Allerheiligen
8.12.2019 – 6.1.2020 Winterpause

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 € 80, Paarstunde € 110

Anmeldung

Bitte per E-Mail unter hebamme@traudetrieb.at
Die Anmeldebestätigung wird nach Zahlungseingang versendet.

Programm

HERBST 2019

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