



Programm Herbst 2020



Herzlich willkommen in der SORGENFREIEN ZONE der Hebammenordination & Yoga-Oase TRAUDE TRIEB!

Nach einer sehr herausfordernden ersten Jahreshälfte (Lockdown) starte ich motiviert mit meinem Programm für den Herbst 2020 und biete wieder eine bunte Palette an Kursen, Vorträgen und Workshops für alle Menschen, die sich etwas Gutes tun möchten.

Zusätzlich gibt es jetzt auch viele Kurse online! Ich freue mich auf Euch!

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, 14.9. – 30.11.2020 (26.10. entfällt), 17:00–19:00 Uhr

14.9.	1. Thema: Ernährung in der Schwangerschaft	30.10. (Fr.)	7. Thema: Geburt II: Gebärstellungen/-bewegungen
21.9.	2. Thema: Bedeutung und Wichtigkeit des Beckenbodens	2.11.	8. Thema: Geburt III: Vertiefung und Fragestunde
28.9.	3. Thema: Schwangerschaftsbeschwerden: Tipps und Tricks	9.11.	9. Thema: Die Zeit des Wochenbetts
5.10.	4. Thema: Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung	16.11.	10. Thema: Rund ums Stillen
12.10.	5. Thema: Die richtige Wehenatmung	23.11.	11. Thema: Rationelle Babypflege
19.10.	6. Thema: Geburt I: Ablauf Geburt, Atmung, Schmerzerleichterung	30.11.	12. Thema: 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 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,-**



Geburtsvorbereitungskurs für Paare (auch als Onlinekurs verfügbar!)

Samstags, 12.9 | 10.10. | 14.11. | 12.12.2020, 9:00–19:00 Uhr

(Anmeldung erforderlich, inkl. 90 Minuten Mittagspause, TT-Buffer sowie Skript)

Der Partner ist die Heimat der Frau im Geburtsraum! Bei diesem 10-Stunden-Intensivkurs (ab 4 Paare) holt sich Dein Partner viele Infos zur Schwangerschaft (Massagen, Geburtszeitverkürzung mit Hilfe von Akupunktur) 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 Euch als werdende Eltern 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,- | ab 3 Paaren: 5 h € 180,- | ab 2 Paaren: 4 h € 200,- | bei 1 Paar: 3h € 270,-

Yoga & Bauchtanz für Schwangere (Yoga als Geburtsvorbereitung als Onlinekurs verfügbar!)

Mittwochs, 16.9. - 18.11.2020, 10:15 –12:15 Uhr (offene Gruppe, Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich, max. 8 Teiln.)

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 zu 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. Einerseits bereitest Du durch den Bauchtanz den Geburtsweg für Dein Baby ideal vor und andererseits machst Du Dich auch in Bezug auf das Atmen fit. | **Kosten: Schwangeren-Yogablock à 5 Einheiten à 2 Stunden € 120,-**



Babysymbolsprache (auch als Onlinekurs verfügbar!)

Anfänger: Montags, 14.9.–19.10. und 2.11. bis 14.12.2020, 11:15–12:00 Uhr

Fortgeschrittene: Montags, 2.11.–14.12.2020, 10:15–11:00 Uhr

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

Babysymbolsprache ist eine Gebärden- bzw. Zeichensprache für hörende Kinder und eine optimale Frühförderung für Babys ab sechs Monaten. Die Feinmotorik der Hände ist früher entwickelt als die Stimmbänder, weshalb sich Babys mit Zeichen schneller verständigen können. 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,- | Fortgeschrittene € 70,-**



Programm Herbst 2020



Babymassage (als Teilbereich „Glückliches Baby – glückliche Familie“ auch als Onlinekurs verfügbar!)

(Babymassage für Säuglinge ab der 2. Lebenswoche bis 6 Monate, offene Gruppe, Anmeldung erforderlich, Baby-Massagetücher, Stoffwindel und Massageöle stehen gratis zur Verfügung, Kurseinheit à 45 Minuten.)

Dienstags, 15.9. -15.12.2020, 10.45–11:30 Uhr (10:15–10:45 Uhr: Wiegen, Messen, Fragen, Butterbrote & Tee)

Donnerstags, 17.9 - 17.12.2020, 11:45–12:30 Uhr (11:15–11:45 Uhr: Wiegen, Messen, Fragen, Butterbrote & Tee)

Optimale Frühförderung für Deinen Sonnenschein! Aussteigen aus dem herausfordernden Babyalltag und eintauchen in eine kuschelige Atmosphäre in der SORGENFREIEN ZONE bei TRAUDE TRIEB! Gönnst Euch eine kleine Auszeit. Leise Hintergrundmusik, ein beruhigender Raumduft und eine angenehme Raumtemperatur sorgen dafür, dass sich Dein Baby nackt wunderbar wohlfühlt. Innerhalb weniger Einheiten wirst Du die einfachen Griffe und wiederkehrenden Berührungen, die Dein Baby optimal in seiner Entwicklung fördern, schnell und leicht erlernen. |

Kosten pro Einheit: 1 Einheit eines 20er-Blocks bzw. 1 Einheit eines 10er-Blocks.

Rückbildungsgymnastik (Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik auch als Onlinekurs verfügbar!)

(Mit speziellem Beckenbodentraining, offene Gruppe, Anmeldung erforderlich, Kurseinheit à 45 Minuten)

Dienstags, 15.9. -15.12.2020, 9:30–10:15 Uhr (10:15–10:45 Uhr: Wiegen, Messen, Fragen beantworten, Butterbrote & Tee)

Donnerstags, 17.9 - 17.12.2020, 10:30–11:15 Uhr (11:15–11:45 Uhr: Wiegen, Messen, Fragen beantworten, Butterbrote & Tee)

Dein Körper hat Großartiges geleistet und nach Deinen Wochenbettferien (6–8 Wochen nach der Geburt/10 Wochen nach Kaiserschnitt) 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. Dank diesem Kurs wird es Dir täglich leichter fallen, Deine Beckenbodenübungen in den Alltag einzubauen, damit Du Dich stark fühlst, um den Babyalltag mit Leichtigkeit und Humor zu meistern. | **Kosten pro Einheit: 1 Einheit eines 20er-Blocks bzw. 1 Einheit eines 10er-Blocks.**



Yoga-Kurse mit Mentaltraining

(Geschlossene Gruppen, Anmeldung erforderlich, inkl. Skript, USB Stick mit Yoga-Mantren und geführten Meditationen, Mental- /Yoga-/Mudrakärtchen, Weisheitsgeschichten, etc. – max. 8. Teiln.)

Sollten Einheiten aufgrund erneut verhängten Corona-Maßnahmen nicht stattfinden können, werden die Einheiten als Online-Version zur Verfügung gestellt.

10 Einheiten á 2 Stunden

Yoga für AnfängerInnen, Stufe 1

Montags, 14.9. – 23.11. / 19:30–21:30 Uhr

Dienstags, 15.9. – 17.11. / 17:15–19:15 Uhr

Mittwochs, 16.9. – 18.11. / 8:00–10:00 Uhr

Donnerstags, 17.9. – 19.11. / 19:30–21:30 Uhr

Yoga für AnfängerInnen, Stufe 2 mit Vorkenntnissen

Dienstags, 15.9. – 17.11. / 19:30–21:30 Uhr

Mittwochs, 16.9. – 25.11. / 17:15–19:15 Uhr oder 19:30–21:30 Uhr

Donnerstags, 17.9. – 19.11. / 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). Yoga ist mehr als nur den Körper flexibler zu machen. Es ist mir eine Herzensangelegenheit ein „ganzheitliches“ Yoga anzubieten, sodass Du Dich auf allen drei Ebenen – Körper, Geist und Seele – stärken und gesund halten kannst.

Ich freue mich, Dich auf Deinem Yogaweg zu begleiten. | **Kosten: € 250,- | Partnerpreis nur € 400,- statt € 500,-**





Programm Herbst 2020



Ganztagesworkshops

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

Numerologie

wie Zahlen Dein Leben ins Positive wenden

Samstag, 5.9.2020

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 mich selbst und meine Familie numerologisch unterstützen, damit sich die in uns innewohnenden Potentiale auch zu 100 % entfalten können? 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, 5.12.2020

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. Du lernst die individuelle Jahreszahl von Dir und Deinen Liebsten zu errechnen und weißt sodann, was Dich bzw. Euch in diesem Jahr erwartet und wie Du/Ihr mit Euren zu erwartenden Herausforderungen gut umgehen könnt. Die „errechneten“ Höhepunkte in unserem Leben zeigen uns wie ein Leuchtturm den Weg, die richtige Richtung, und inspirieren und motivieren uns, das Beste aus unserem Leben zu machen. In jeder Zahl, die Dir begegnet, ist eine Botschaft für uns versteckt und ich zeige Dir, wie Du sie entschlüsseln und für Dich nutzen kannst.

7 Chakren

Samstag, 31.10.2020

Chakren spielen in ganzheitlichen Heilungskonzepten eine herausragende Rolle, die auf Jahrtausende altem Wissen basiert. In den traditionellen Therapieverfahren werden Körper, Geist und Seele als ein zusammenhängendes System behandelt. Durch das Bewusstsein über Chakren und die Arbeit mit ihnen ist es möglich Harmonie und Balance in den einzelnen Chakren herzustellen. Gesunde Chakren sind eine wichtige Voraussetzung, um gesund zu bleiben bzw. gesund zu werden. In den Chakren sitzen unsere ungelösten Lebensthemen und mit ihrer Behandlung kann wieder Energie in den Chakren frei fließen, was uns die Lösung ungelöster seelischer Konflikte ermöglicht. Mit verschiedenen Techniken lernst Du in diesem Workshop die Energiequellen der Feinstofflichkeit – deine 7 Chakren – „anzuzapfen“.



Zeit für Gesundheit

Samstag, 17.10.2020

Teil 1: Du bist Deiner Gesundheits Schmied – Was Du selbst für Deine Gesundheit machen kannst

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 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 brauchst. Jeder ist selbst für seine Gesundheit verantwortlich.



Samstag, 28.11.2020

Teil 2: DU Bist selbst Dein bester Heiler /Deine beste Heilerin

In diesem Ganztagesworkshop lernst Du die Organsprache (körperliches Problem/seelische Ursache) verstehen und Du machst Dich selbst fit in Sachen Ursachenforschung, damit sich eventuell vorhandene Symptome zurückziehen können. Dabei kannst Du aus verschiedenen „Hausapotheken“ wählen (Mentaltraining/Jin Shin Jyutsu/Qi Gong/Mudras etc.) und dies einfach in Deinen Alltag einbauen, energetisch auftanken und Deine Gesundheit aufbauen. Gesundheit erlangen und erhalten durch Intervallfasten/Basenfasten/Waldbaden/Reflexzonenmassage. Aufbauend auf das Erlernte von Teil 1 machst Du Dich mit dem Wissen von Teil 2 zum Spezialisten für Deinen Körper und Deine Seele, sodass Du Dich immer wieder eigenständig auf den Weg zu Deiner Gesundheit „zurückarbeiten“ kannst.



Programm Herbst 2020



Mentaltraining

Mit der Kraft der positiven Gedanken

Samstag, 19.9.2020

Teil 1: Basiswissen

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 – Deine Gesundheit, Deine geistigen Fähigkeiten, Deine Wahrnehmungen, Deine beruflichen und finanziellen Erfolge und natürlich auf Deine zwischenmenschlichen Beziehungen. Erlaube Dir mit Hilfe des Mentaltrainings („erlebnisorientierte Mentaltechniken“) Dein volles Potenzial zu entfalten und erlebe, dass es eine wahre Freude sein kann täglich ein bisschen mehr an Deiner Persönlichkeitsentwicklung zu „feilen“.



Samstag, 19.12.2020

Teil 2: Herzenswünsche erfüllen durch gelebte Selbstliebe und Achtsamkeit

Angefangen von zahlreichen Affirmationskärtchen in Bezug auf Selbstliebe und Achtsamkeit bekommst Du auch Wasserenergetisierungs-Kärtchen, ein Dankbarkeitstagebuch und noch weitere Goodies (=Erinnerungshilfen), um auch nach dem Kurs in Eigenregie Dein bester Coach sein zu können. Mit Hilfe meiner Audiodateien kannst Du Dich mit geführten Meditationen und Liedern (bekommst Du auf USB-Stick) so richtig motivieren, das Beste aus Dir herauszuholen und dadurch vor allem Deine Herzenswünsche zu erfüllen. Aufbauend auf das Erlernte von Teil 1 machst Du Dich mit dem Wissen aus Teil 2 zum wahren Optimisten, Dein Leben wird erfüllt und lebenswert sein.

Onlinekurse

(Das Onlinekurs-Programm wird laufend erweitert, Details unter www.traudetrieb.at/Onlinekurse)

Yoga als Geburtsvorbereitung | Kosten: € 249,-

Geburtsvorbereitung für Paare | Kosten: € 219,-

Glückliches Baby – glückliche Familie | Kosten: € 249,-

Richtig zufüttern | Kosten: € 99,-

Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik | Kosten: € 249,-

Babysymbolsprache | Kosten: € 69,-

Naturheilmethoden | Kosten: € 199,-



Anmeldung: Anmeldungen für Kurse in Tattendorf bitte per E-Mail an hebamme@traudetrieb.at, auf www.traudetrieb.at/ Onlinekurse kannst Du Dich für alle Onlinekurse anmelden.

Preise: 10er-Block € 165,- | 20er-Block € 270,- | Schwangeren Yoga-Block 5 x 2 h € 120,- | Yoga-Kurs 10 x 2 h € 250,- | Paare € 400,- | TT-Symbolsprache 6 x 45 Min. € 80,- / € 70,- | Tagesworkshops € 180,-

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

Die Hebammenordination ist von 21.12.2020 bis 10.1.2021 geschlossen.