



TT-Kursprogramm Jänner bis März 2021



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, NÖ.

Die Corona-Krise hat uns vor allem zwei Dinge gelehrt: flexibel zu sein und sich wieder bewusst zu machen, dass Gesundheit unser wichtigstes Gut ist. Da ich zum jetzigen Zeitpunkt nicht weiß, ob und in welchem Ausmaß uns dieser Virus im nächsten Jahr begleiten wird, plane ich mein Programm kurzfristiger (quartalsweise) und flexibel. In Zeiten wie diesen ist es mir wichtiger denn je, meine Sorgenfreie Zone zur Verfügung zu stellen, weshalb ich eine **VIRTUELLE SORGENFREIE ZONE** als Alternative geschaffen habe. Ich freue mich, DICH schon bald in meiner **SORGENFREIEN ZONE** zu sehen, virtuell oder persönlich in Tattendorf!

Einzelberatung (Zoom oder in der Hebammenordination)

Ab sofort berate ich Dich sowohl in meiner Hebammenordination in Tattendorf als auch online via Zoom. So ist es jetzt auch für Frauen/Familien in ganz Österreich und den gesamten deutschsprachigen Raum möglich, meine Leistungen in Anspruch zu nehmen. Neben klassischen Hebammenthemen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege etc. decke ich aufgrund meiner Zusatzausbildung viele Themen ab, die wir individuell, ganz nach Deinen Wünschen und Bedürfnissen, besprechen können (z. B. Kinderwunsch, Wechselbeschwerden, TCM, Naturheilmethoden, u.v.m.).

Kosten: 30 Minuten € 50,- (nur online möglich) | **60 Minuten € 90,-** (Einzelpreis) | **60 Minuten € 130,-** (Partnerpreis)
Anmeldungen unter office@traudetrieb.at.



SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen (Zoom-live)

Gut auf die Geburt vorbereitet zu sein, ermöglicht ein positives Geburtserlebnis! Gerade jetzt, wo unsere Krankenhäuser im Ausnahmezustand sind, ist es wichtiger denn je, dass Frauen der Geburt Ihrer Kinder gestärkt und zuversichtlich entgegen gehen. Innerhalb dieser 12 Wochen (24 Stunden) dauernden Geburtsvorbereitung werden Dir meine Tipps und Tricks dabei helfen, Vertrauen in Deinen großartigen weiblichen Körper und in seine besonderen Fähigkeiten zu entwickeln.

(Themen 1-11: Montag | Thema 12: Freitag | Uhrzeit, jeweils 17:00–19:00 Uhr)

08.02.	1. Thema: Ernährung in der Schwangerschaft	22.03.	7. Thema: Geburt II: Gebärstellungen/-bewegungen
15.02.	2. Thema: Bedeutung und Wichtigkeit des Beckenbodens	29.03.	8. Thema: Geburt III: Vertiefung und Fragestunde
22.02.	3. Thema: Schwangerschaftsbeschwerden: Tipps und Tricks	12.04.	9. Thema: Die Zeit des Wochenbetts
01.03.	4. Thema: Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung	19.04.	10. Thema: Rund ums Stillen
08.03.	5. Thema: Die richtige Wehenatmung	26.04.	11. Thema: Tipps und Tricks für die Zeit nach der Geburt
15.03.	6. Thema: Geburt I: Ablauf Geburt, Atmung, Schmerzerleichterung	30.04. (Fr.)	12. Thema: Rationelle Babypflege

Alle Einheiten finden online via Zoom statt und sind nur als Package buchbar. Nach Zahlungseingang erhältst Du ein Paket mit den Kursunterlagen, jede Menge Zusatzmaterialien und Goodies. Einwilligung zur Aufzeichnung und Anmeldung unter office@traudetrieb.at erforderlich. | **Kosten: € 299,-**

Onlinekurs: 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 Inputs für die Geburt (Gebärstellungen, und -bewegungen, mentales Coaching u.v.m.) 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 Min. geführte Tiefenentspannung) 135 Seiten Skriptum, Anmeldung unter office@traudetrieb.at | **Kosten: € 119,-**

Geburtsvorbereitungskurs für Paare mit Onlinebegleitung

Gerne treffe ich Dich und Deinen Partner nach Eurem gemeinsamen „Durcharbeiten“ des Onlinekurses in meiner Online-Sorgenfreien-Zone. In der Gruppe wird Euer Wissen vertieft, offene Fragen geklärt und ihr bekommt jede Menge zusätzliche Tipps aus der Praxis.

Buchung nur im Package mit dem Onlinekurs möglich. Anmeldung bitte unter office@traudetrieb.at, nach Zahlungseingang bekommt Ihr rund 2 Wochen vor dem Zoomtermin alle Zugangslinks und Links zu den Kursunterlagen.

Zoom-Termine: Samstag, 23.1. | 20.2. | 27.3. | 24.4, 9:00–12:00 Uhr | **Kosten: € 270,- für Onlinekurs inklusive 3-stündiger Onlinebegleitung in der Gruppe** zu einem der angeführten Termine.



DEIN BABY & DU

Onlinekurs: Glückliches Baby – Glückliche Familie: das erste halbe Jahr mit Deinem Baby

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 sowie aus meinen zahlreichen Spezialausbildungen in den Bereichen Babymassage, Fußreflexzonenmassage und der Traditionellen Chinesischen Medizin und auch Mentaltraining fließen in diesen Kurs ein. Durch viele Tipps & Tricks könnt die Zeit mit Eurem Sonnenschein in vollen Zügen genießen und diesen ersten faszinierenden Lebensabschnitt mit all seinen Herausforderungen entspannt meistern.

Dieser Kurs enthält: 320 Minuten (5,3 Std.) Videosequenzen, 165 Seiten Skriptum, 5 Audiodateien (105 Minuten Tiefenentspannung) | Anmeldung unter office@traudetrieb.at | **Kosten: € 99,-**



Onlinekurs: Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik



Der Beckenboden einer Frau wird durch Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Mit Hilfe zahlreicher Gymnastik-Videosequenzen 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. 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.

Dieser Kurs enthält: 310 Minuten (4,5 Std.) Videosequenzen, 120 Seiten Skriptum, 5 Audiodateien (112 Minuten Tiefenentspannung) | Anmeldung unter office@traudetrieb.at | **Kosten: € 99,-**

LIVE: Hebammenberatung in der Gruppe (Zoom-live)

Ausgerüstet mit dem Wissen der Onlinekurse „Glückliches Baby - Glückliche Familie“ oder „Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik“ treffen wir uns wöchentlich in meiner virtuellen Sorgenfreien Zone. Im Rahmen dieser Einheit teile ich gerne mein umfassendes Hebammenwissen mit Dir und gehe auf Deine individuellen Fragen ein.

Zoom-Termine für Mütter von Babys 0 bis 3 Monaten: Dienstag, 19.1. – 3.3. | 11:00–12:00 Uhr

Zoom-Termine für Mütter von Babys 4 bis 12 Monaten: Donnerstag, 21.1. – 5.3. | 10:00–11:00 Uhr

Buchung nur im Package mit einem der Onlinekurse „Glückliches Baby – glückliche Familie“ oder „Ganzheitliche Rückbildung“ möglich. Anmeldung bitte unter office@traudetrieb.at, nach Zahlungseingang erhältst Du die Zugangslinks. Maximale Teilnehmeranzahl: 10. | **Kosten: € 199,- für Onlinekurs inklusive 10 Wochen LIVE Hebammenberatung in der Gruppe (Zoom)**

Onlinekurs: 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, Skriptum, 5 Audiodateien (100 Min. Tiefenentspannung) | Anmeldung unter office@traudetrieb.at | **Kosten: € 49,-**





DEIN BABY & DU

Onlinekurs: 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** | Anmeldung unter office@traudetrieb.at | **Kosten: € 49,-**

Onlinekurs: 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) | Anmeldung unter office@traudetrieb.at | **Kosten: € 79,-**



TT-YOGA

Onlinekurs: TT-Yoga für Anfänger oder Yoga-Erfahrenere

Deine Gesundheitsprävention & Hausapotheke für Beschwerden von Kopf bis Fuß

Yoga hilft Dir, ein gutes Körpergefühl aufzubauen und schenkt Dir Ruhe und zugleich mehr Energie für Deinen Alltag. Yoga-Therapie ist eine besondere Form des Yoga, das ganz besonders den Bedürfnissen Deines Körpers und Geistes angepasst ist, sie wirkt präventiv, hilft die eigenen Haltungsmuster zu optimieren und gesunde Körperhaltungen zu verwirklichen. Jede der zehn Einheiten ist einem speziellen Thema gewidmet. Ich freue mich, Dich auf Deinem Yogaweg zu begleiten.

1. **Gesunde Füße** – entspannter **Nacken** durch einen guten Stand
2. **Kniestabilität** – schnelle Hilfe bei Knieschmerzen
3. Bewegliche und kräftige **Hüften**
4. **Der Bauch** – Deine starke Mitte
5. **Detox-Yoga** – Entschlacken und entgiften
6. **Gesunder Rücken** durch die richtige Körperhaltung
7. Entspannter **Hals-, Schulter- & Nackenbereich**
8. Erholsamer **Schlaf, klarer Kopf & gute Konzentration**
9. **Balanceübungen** als Gehirnjogging
10. **Yoga für die Seele** – Stress adé

Der Kurs ist sowohl für Anfänger (**Stufe 1**) als auch für Yoga-Erfahrenere (**Stufe 2**) **ab 20. Jänner 2021** verfügbar. Bitte um Anmeldung unter office@traudetrieb.at. **Der Kurs enthält:** 20 Stunden Videosequenzen, 3 Audiodateien, Mudrakarten, Yogakarten | **Kosten: € 150,- für 10 Einheiten à 2 Stunden** (nur als Gesamtkurs buchbar).





TT-YOGA

Onlinekurs: 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 Std. Videosequenzen bezüglich SS-Yoga und 2,5 Std. Hebammen Tipps & Tricks als auch 10 Audio-dateien geführte Tiefenentspannungen (4 Std.) | 121 Seiten Skriptum | Anmeldung unter office@traudetrieb.at | **Kosten: € 99,-**



WORKSHOPS

Numerologie - wie Zahlen Dein Leben ins Positive wenden (Zoom-live)



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.

(Teil 2 findet am 12. Juni statt: Meisterzahlen 11/22/33 usw., Zahlen und ihre Bedeutung bei der Therapie mit Bachblüten, Schüßler Salzen u. a.)

Termine Zoom: Freitag, 12.3.2021, 17:00–21:00 Uhr und Samstag 13.3.2021, 9:00–13:00 Uhr | **Kosten: € 180,-**

Mentaltraining - Mit der Kraft der positiven Gedanken (Zoom-live)

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“.

Termine Zoom: Freitag, 12.2.2021, 17:00–21:00 Uhr und Samstag 13.2.2021, 9:00–13:00 Uhr | **Kosten: € 180,-**

Teil 2: Herzenswünsche erfüllen durch gelebte Selbstliebe und Achtsamkeit

Anfangen 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. 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 und Du wirst Dir Deine Herzenswünsche erfüllen. Mit Hilfe meiner Audiodateien kannst Du Dich mit geführten Meditationen und Liedern (bekommst Du auf USB-Stick) so richtig motivieren.

Termine Zoom: Freitag, 5.3.2021, 17:00–21:00 Uhr und Samstag 6.3.2021, 9:00–13:00 Uhr | **Kosten: € 180,-**

Anmeldung für alle Workshops unter office@traudetrieb.at. Nach Zahlungseingang erhältst Du die Kursunterlagen/Audiodateien und die Zugangslinks.

Beschenke Deine Liebsten mit Traude Trieb-Kursen. Gerne verschicken wir **Print-@-Home-Gutscheine** oder Du kannst Sie auch gerne persönlich in unserem **Shop in Tattendorf** abholen. Gutscheinbestellungen für Kurse bitte per E-Mail an office@traudetrieb.at. **Gutscheine** für den Online-Shop kannst Du direkt auf shop.traudetrieb.at bestellen.



Kontakt: Traude Trieb | Kellergasse 1 | 2523 Tattendorf | 0699 19 99 00 98 | www.traudetrieb.at | office@traudetrieb.at | shop.traudetrieb.at | **ACHTUNG: Betriebsurlaub von 22.12.2020 bis 6.1.2021.**