



# Geburtsvorbereitung durch BAUCH-Tanz

Als Teil einer uralten Frauenkultur ist Bauchtanz der Tanz der Weiblichkeit und ermöglicht Frauen eine genussvolle Schwangerschaft mit Freude und Vertrauen in den eigenen Körper.

Denn:

- BAUCH-Tanz fördert die optimale Durchblutung der Plazenta und unterstützt damit das gesunde Gedeihen des Babys
- BAUCH-Tanz trainiert die perfekte Körperhaltung zum leichteren und schmerzfreieren Tragen des Babys
- BAUCH-Tanz unterstützt den in der Schwangerschaft belasteten Beckenboden
- BAUCH-Tanz führt zum frühen, intensiven Kontakt zwischen Mutter und Kind
- BAUCH-Tanz beinhaltet Bewegungen zum Wohl der Schwangerschaft, aber auch solche zur Förderung der Wehentätigkeit, Beckenerweiterung und Schmerzlinderung unter der Geburt

Ort: Geburtshaus Mayenrain, Merzhausen  
8 Termine, jeweils donnerstags 18.00 – 19:30 h  
ab dem 9. März 2017

Kursgebühr: 130 EUR

Dozentin: Gaby Mardshana Oeftering  
[www.mardshana-samra.com](http://www.mardshana-samra.com)

Anmeldung und Info: [mardshana\\_samra@yahoo.de](mailto:mardshana_samra@yahoo.de)  
oder Tel. 07665 40 782 (auch AB)