



BELLA
VITA
Shiatsu

Bella Vita Shiatsu

Isabella Guttmann
Lisztgasse 5-7
7122 Gols

+43 664 25 30 581
praxis@bellavita-shiatsu.at
www.bellavita-shiatsu.at

Bella Vita gibts auch zu verschenken!
*Gerne können Sie Geschenkgutscheine
für Ihre Lieben bei mir bestellen.*

Wichtiger Hinweis:
*Shiatsu ist eine wertvolle Ergänzung zur klassischen
Schulmedizin, ersetzt jedoch keinen Arztbesuch.*



BELLA
VITA
Shiatsu

SHIATSU
IN DER
SCHWANGER-
SCHAFT



Die Berührung von Magen- und Milzpunkten fördert die Ernährung des Babys und stärkt die Mitte der Mutter.



Die Verbindung des Nierenbereichs mit dem Uterus stärkt Becken- und Bauchmuskulatur, wirkt entspannend und dennoch stützend.

Schwangerschaft erleben

Shiatsu ist eine wunderbare Begleitung durch die Schwangerschaft und vertieft die Verbindung zwischen Mutter und Kind.

Welche positiven Effekte hat Shiatsu in der Schwangerschaft und in der Zeit danach...

... für die Mutter:

- ✂ Steigerung des Wohlbefindens, verwöhnt und entspannt
- ✂ stärkt den Körper und das Immunsystem
- ✂ aktiviert die natürlichen Selbstheilungskräfte
- ✂ unterstützt die emotionale Mutter- Kind- Beziehung
- ✂ erleichtert und lindert Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit, Wasseransammlungen (Ödeme), usw.
- ✂ hilft mit körperlichen und seelischen Veränderungen besser umzugehen
- ✂ bei Beckenendlage des Kindes: kann das Drehen des Kindes im Mutterleib ermöglichen
- ✂ bereitet den Körper optimal auf die Geburt vor
- ✂ fördert den Milchfluss und die Gebärmutterrückbildung nach der Entbindung

... für das Baby:

- ✂ unterstützt eine tiefere Bindung zur Mutter
- ✂ natürliche Kräftigung und Förderung in der Entwicklung
- ✂ Aufbau des kindlichen Immunsystems
- ✂ stressfreiere und entspanntere Geburt
- ✂ Kräftigung des Babys bei Kinderkrankheiten