

# MENTAL GESTÄRKT

DURCH DEINE SCHWANGERSCHAFT BIS ZUR GEBURT



MENTALTRAINING - ALEXANDRA SOUCEK

## WOHLFÜHLPAKET FÜR WERDENDE MÜTTER

Entspannungs- und Atemübungen, Selbsthypnose, Meditation, Phantasie Reisen, mentale Geburtsvorbereitung, Übungen für Zuhause

Eine Schwangerschaft ist eine besondere und wunderschöne Ereignis.

Wir erleben gerade außergewöhnliche Zeiten und darum ist mentale Gesundheit und Stärke sehr wichtig.

Der Gefühlszustand einer Mutter wirkt sich auf ihr Baby aus. Mentaltraining unterstützt dich während der Schwangerschaft gelassen, glücklich, gestärkt und entspannt zu sein. Es stärkt dich für die Geburt und die Verbundenheit zu deinem Baby. Verschiedene Übungen helfen dir, denn innere Ausgeglichenheit wirkt sich harmonisch auf dich und dein Baby aus.

Gönne dir und deinem Baby diese schöne und intensive Zeit. Es verbindet euch noch tiefer miteinander.

Kurs: 4 Termine zu je 1,5 Stunden, einzeln oder 2 Personen möglich

Ort: Praxisraum oder online

Preis: 160 €/Person inkl. Unterlagen und Audio (Zahlung in 2 Raten möglich)

Ich würde mich sehr freuen, dich und dein Baby ein Stück auf eurem Weg begleiten zu dürfen!

MENTALTRAINING – ALEXANDRA SOUCEK

Dipl. Mental-, Intuitions- & Bewusstseinstainerin, Business- und Fachtrainerin  
für Beratung und Coaching, Mutter

Anmeldung/nähere Infos unter 0664/5133257 oder [soucek.alexandra@gmail.com](mailto:soucek.alexandra@gmail.com)