

---

# MUTTERSCHAFT

---

## Akupressur

Fussreflexzonenmassage und koreanische Handtherapie bieten während der Schwangerschaft, für die Geburt und auch danach unzählige Vorteile. Die Handtherapie können Sie jeden Tag und über Jahre selbständig zu Hause durchführen, nicht zuletzt, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Beschwerden in der Schwangerschaft wie Müdigkeit, Übelkeit oder Wassereinlagerungen können reduziert werden. Die Drehung des Babys im Mutterleib wird positiv beeinflusst. Ihr Partner hat die Möglichkeit, während der Geburt mit gezielten Übungen nach Anleitung Ihre Schmerzen zu lindern.

Nach der Geburt kann die Milchbildung angeregt werden. Sie erhalten aber auch Unterstützung bei Milchstau, postnataler Depression oder Koliken des Babys. Unsere Therapeutin Edith Heidelberger hat jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet und war selbst oftmals bei Geburten dabei.

## Ernährungsempfehlung

Das Wichtigste beim Kinderwunsch und in der Schwangerschaft ist, auf den Körper zu hören! Und dies beginnt natürlich mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung; denn sie trägt einen wesentlichen Teil zur Gesundheit für Mutter und Kind bei.

Im ersten Trimester der Schwangerschaft werden bereits alle Organe des Kindes gebildet und Ihr Körper stellt sich auf die Schwangerschaft ein. Das Schöne ist, dass Sie mit der Ernährung den Ablauf Ihrer Schwangerschaft und die Entwicklung des Fötus positiv beeinflussen können und den Grundstein für die langfristige Gesundheit von Ihnen und Ihrem Kind legen. Auch häufige Symptome wie Müdigkeit, Übelkeit oder Wassereinlagerungen können gelindert werden.

Nach der Geburt Ihres Kindes unterstützen Sie Ihren Körper mit gezielter Ernährung für die Rückbildung und bei der Gewichtsreduktion. Unsere erfahrene Beraterin Nadia Bonert geht individuell auf Sie ein.

«Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit» asiatische Weisheit.

## Madero Massage

Nach der Schwangerschaft hat jede Frau den Wunsch, ihren Körper wieder in Form zu bringen. Die Madero Massage bietet für die Rückbildung wunderbare Möglichkeiten. Es handelt sich um eine 100% natürliche, nichtinvasive Massagetechnik zur Behandlung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur.

Durch die Massage wird vermehrt Kollagen gebildet und Ihr Gewebe gestrafft. Ihr Lymphsystem wird angeregt und ist fähig, Toxine auszuscheiden. Wassereinlagerungen werden abtransportiert und der Stoffwechsel auf Hochtouren gebracht. Gewicht und Gesamtumfang können reduziert werden und Ihr Gewebe erscheint frischer und strahlender. Sie fühlen sich im wahrsten Sinne des Wortes «erleichtert»!

Bei unserer BESTSELLER Therapie wird das hochwirksame «Body Shaping» Gel einmassiert und die zu behandelnde Körperstelle für 45 Minuten eingepackt. Anschliessend erfolgt eine Madero Massage. Zusammen mit der «Shape» Infusion ist die Wirkung ab der ersten Behandlung spürbar. Ihr Bindegewebe wird gestärkt und der Stoffwechsel angekurbelt.

Um Ihren Körper wieder in Form zu bringen, empfehlen wir Ihnen eine Body Shape Behandlung mit Infusion und zwei Madero Massagen nach dem Abstillen. Unsere erfahrenen Therapeutinnen von Tera Beauty gehen individuell auf Sie ein.

## **REGENERIZE Skin Regeneration Cream (30ml / 1.0 fl. Oz)**

Die HANZZ+HEIDII REGENERIZE Skin Regeneration Cream by Prof. Farhadi bietet eine intelligente, multifunktionale und effektive Pflegeformel für Narbengewebe und Dehnungsstreifen, die das Hautbild sichtbar verbessert. Die mit Schweizer Biotechnologie hergestellte Creme basiert auf Edelweiss- und Schneealgenstammzellen, kombiniert mit natürlichen, aktiv regenerierenden Inhaltsstoffen, Feuchtigkeitsspendern und starken Antioxidantien für eine genährte und ebenmässige Hautstruktur.

Weitere Vorteile:

- Verjüngt die Hautstruktur und unterstützt die aktive Zellregeneration.
- Steigert die Kollagen- und Elastinproduktion, reduziert Dehnungsstreifen (\*DermCom Studie).
- Stellt die Elastizität der Haut durch Tiefenbefeuchtung und reichhaltige Pflege wieder her.
- Beruhigt und beugt Entzündungen vor.
- Fördert eine glattere, festere und gleichmässige Hautstruktur.

## **Yoga**

Schwangerschafts-Yoga unterscheidet sich vom konventionellen Yoga: Es ist sanfter und langsamer. Regelmässige Übungen helfen Ihnen dabei, die körperliche, geistige und seelische Balance zu finden. Der Körper hat ein ziemlich gutes Gefühl, was ihm während der Schwangerschaft guttut. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse.

Yoga hilft Ihnen dabei, gezielt die Muskeln anzuspannen und zu entspannen. Dies ist besonders wichtig, da Ihr Körper durch das zusätzliche Gewicht stärker belastet wird. Sie lernen Ihren Körper besser kennen und können mit gezielten Übungen Verspannungen lösen und Stress abbauen. Die Atemtechniken helfen Ihnen während der Geburt und Ihr Baby wird dank der verbesserten Durchblutung optimal mit Sauerstoff versorgt. Nach der Geburt können Sie mit gezielten Übungen die Rückbildung unterstützen und Ihren Körper wieder in Schwung bringen. Unsere erfahrene Yogalehrerin Nadia Bonert berät Sie gerne.