



Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby

Katrin Michel

 **Download**

 **Online Lesen**

Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby Katrin Michel

 [Download Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die ac...pdf](#)

 [Online Lesen Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die...pdf](#)

Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby

Katrin Michel

Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby Katrin Michel

Downloaden und kostenlos lesen Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby Katrin Michel

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Als Biologin und zweifache Mutter weiß Katrin Michel, wie wichtig es ist, in der aufregenden Zeit der Schwangerschaft zur Ruhe zu kommen. In diesem Buch stellt sie geführte Meditationen vor, mit denen werdende Eltern sich im Alltag Ruheinseln schaffen können und das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt wird. Sie hilft dabei, Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und diesen intensiven Lebensabschnitt zu genießen.

Der Autorin liegt am Herzen, die werdende Mutter auf entspannte Art darüber zu informieren, was in den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft in ihrem Körper passiert und wie sich das Kind entwickelt. Liebevoll und einfühlsam veranschaulicht sie, wie es zu Morgenübelkeit kommt oder wann das Baby lernt, zu gähnen und mit den Zehen zu wackeln. Diese Entwicklungen im Bauch können in den Meditationen erspürt werden und helfen dabei, ganz zu sich und dem Baby zu finden und eine Verbindung aufzubauen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Katrin Michel:

Katrin Michel, 1983 geboren, studierte von 2005 - 2011 Biologie an der Universität Leipzig. Seit 2012 arbeitet sie als Pädagogin in Hamburger Kindergärten und ist zudem ausgebildete Fachkraft für naturwissenschaftliche Bildung. 2016 hat sie die Weiterbildung als Yogalehrerin für Schwangere abgeschlossen und gibt seit dem Yogakurse mit ausgedehnten Entspannungselementen für werdende Mütter. Die Mutter von zwei Söhnen hat während ihrer Schwangerschaften das Schreiben für sich entdeckt. So entstanden die CDs "Momente für dich und dein Baby - 24 Entspannungsmeditationen begleiten deine Schwangerschaft" und "Geburt, Wochenbett, Stillen, Mama sein - 12 Phantasie Reisen begleiten dich und dein Baby". Nun erscheint das zugehörige Buch "Mama werden, Mama sein - Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby".

Besonders wichtig sind der Autorin dabei die Verknüpfung von wissenschaftlich fundierten Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit mit der gleichzeitigen Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Download and Read Online Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby Katrin Michel #5ROWPJU8Z1A

Lesen Sie Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby von Katrin Michel für online ebookMama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby von Katrin Michel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby von Katrin Michel Bücher online zu lesen. Online Mama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby von Katrin Michel ebook PDF herunterladenMama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby von Katrin Michel DocMama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby von Katrin Michel MobipocketMama werden, Mama sein: Das Meditationsbuch für die achtsame Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby von Katrin Michel EPub