



Caroline Boyd

## MAMA SELFCARE

**Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge durch das erste Jahr mit Baby. Impulse zu Meditation, Yoga, Atemtechniken, Naturheilkunde, Aromatherapie, Ernährung, Baby- und Selbstmassage**

### Wenn ein Baby auf die Welt kommt, wird eine Mutter geboren

Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Erfahrung. In die Mutterrolle hineinzuwachsen kann aber herausfordernd sein. Wie es gelingen kann, als Mutter gut für sich zu sorgen und die Bindung zum Baby zu stärken, zeigt dieser Ratgeber. Impulse und Ideen aus den Bereichen **Achtsamkeit, Meditation & Atemtechniken, Yoga, Naturheilkunde, Ernährung sowie Babymassage** helfen Müttern sich wohlfühlen und ihrem Baby geben zu können, was es braucht.

### Achtsamkeitsübungen und Self-Care für junge Mütter

Mit der Geburt eines Babys verändert sich das Leben einer Frau radikal, denn der neue kleine Mensch braucht intensive Fürsorge und Zuwendung. Mutter werden heißt auch, in dieser herausfordernden Phase gut für sich selbst zu sorgen. Denn mit Gelassenheit fällt es leichter, sich selbst und das Kind durch **Babys 1. Jahr zu begleiten und eine liebevolle Beziehung aufzubauen**. Dieser Ratgeber stellt eine Vielzahl an **Achtsamkeitstechniken und Übungen** vor, aus denen Mütter nach Bedarf und individuellen Vorlieben auswählen und sich selbst Gutes tun können, um ausgeglichener und entspannter in der Mutterrolle anzukommen.



- **Achtsamkeit für Mütter im ersten Jahr:** sich mit gezielter Selbstfürsorge gegen den Super-Mama-Mythos wappnen
- **Übungen** aus den Bereichen Meditation, Yoga, Atemtechniken, Naturheilkunde, Aromatherapie, Ernährung sowie Baby- und Selbstmassage
- **Konkret und praktisch umsetzbar:** Das Buch folgt im Aufbau dem Verlauf des ersten Jahres nach der Geburt

**Der neue und einfühlsame Ratgeber für werdende Mütter: Wie Sie mit Gelassenheit und Selbstfürsorge gut in der Mutterrolle ankommen und Ihrem Kind geben können, was es braucht!**

Caroline Boyd

## MAMA SELFCARE

**Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge durch das erste Jahr mit Baby. Impulse zu Meditation, Yoga, Atemtechniken, Naturheilkunde, Aromatherapie, Ernährung, Baby- und Selbstmassage**

ISBN 978-3-8310-4551-8

224 Seiten, 180 x 226 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)