

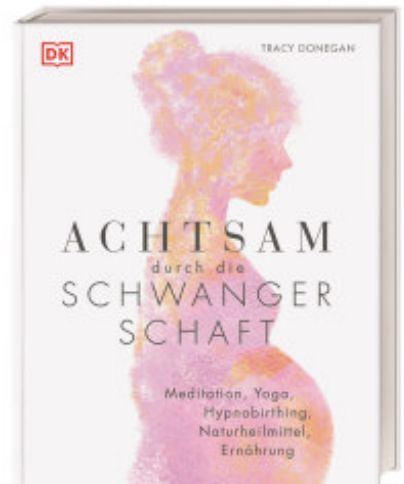


Tracy Donegan

Achtsam durch die Schwangerschaft

Meditation, Yoga, Hypnobirthing, Naturheilmittel, Ernährung

Eine Schwangerschaft bietet die Möglichkeit einen Bezug zum eigenen Körper zu finden, wie ihn viele seit der Kindheit nicht mehr erlebt haben. Durch achtsames Verhalten in der Schwangerschaft lernt die werdende Mutter, diese unglaublichen Erfahrungen wertzuschätzen und sich mit den Veränderungen in Körper und Geist wohlzufühlen. Achtsamkeit kann die Beziehung zu den Gedanken, Gefühlen und der Umwelt verändern. Sie schenkt Freiraum, sich der inneren und äußeren Welt mit Neugier und Nachsicht zu nähern. Sie gibt die Gelegenheit zu erkennen, dass Schwangere genau dieselbe Zuwendung und Umsicht verdienen, die das Neugeborene erhalten wird.



In „Achtsam durch die Schwangerschaft“ vermittelt Tracey Donegan praktische Achtsamkeitstechniken und das Konzept der liebevollen Selbstfürsorge. Die Übungen in dem Buch sollen keine weitere Verpflichtung sein, sondern eine Praxis, die sich leicht in den Alltag einfügen lässt. So bietet das Buch für jedes Trimester die passenden Ernährungshinweise, Yoga- und Atem-Übungen sowie Meditationen. Die Schwangeren können sich selbst aussuchen, was sich für sie richtig anfühlt. Die Yoga-Übungen fördern Gelassenheit, Kraft und Beweglichkeit und sind an die Veränderungen des Körpers im jeweiligen Trimester angepasst. Atemübungen und Body Scans bereiten zusätzlich mental und physisch auf die Geburt vor. Im letzten Kapitel finden sich außerdem auch viele Tipps und Tricks wie Sie gegen Schlaflosigkeit und Müdigkeit nach der Geburt vorgehen und wie Sie die Bindung zu Ihrem Neugeborenen ganz bewusst stärken können. Die stimmungsvollen Illustrationen sorgen ergänzend für die nötige Entspannung.

Über die Autorin: **Tracy Donegan** ist Hebamme, Autorin und Gründerin von [Gentle Birth](#). Sie ist aktiv in den englischsprachigen sozialen Medien: Auf [Instagram](#) folgen ihr knapp 54k Follower, auch auf [Twitter](#) (8k Follower) und [Facebook](#) (ca. 10k Follower) verfolgen Tausende ihre Ratschläge.

Tracy Donegan

Achtsam durch die Schwangerschaft

Meditation, Yoga, Hypnobirthing, Naturheilmittel, Ernährung

ISBN 978-3-8310-4034-6

224 Seiten, 178 x 223 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.