



**Die Geburt wirkungsvoll begleiten**

## Die Kraft der Berührung

Eine achtsame, adäquate Berührung wirkt auf eine sehr wohltuende Art und Weise auf einer tiefen Ebene. Über Berührung reift das autonome Nervensystem der Neugeborenen aus. Viele wichtige Regulationssysteme reagieren auf Berührung (Herz-Kreislauf, Nervensystem, Hormonsystem,...) Berührung ist ein essentieller Bestandteil unseres Lebens.

Mit klar gesetzten Berührungsangeboten lässt sich die Geburt wunderbar über die Hände begleiten. Sie unterstützen das körpereigene Schmerzmanagement und laden den Körper ein, den Fokus zu halten.

Gemeinsam mit euch als Paar wird ein geeigneter Werkzeugkoffer für die Geburt erarbeitet.



**Mag.<sup>a</sup> Catherine Mangold, Psychologin und dipl. Shiatsu-Praktikerin**

Innstr.71, 6020 Innsbruck, Tel: 0670/5057344

catherine.mangold@gmx.at, [www.shiatsu-tirol.org](http://www.shiatsu-tirol.org)

Kosten: 1 Paar – 80€ (1 ½ Std), 2 Paare – 120€ (2 Std)