

# Schwangeren-Circle

*Singend das Leben willkommen heißen*



**Singen - Lauschen - Tönen - Rhythmus - Tanzen - Atem - Sein**

*Singen ist eine wunderbare Geburtsvorbereitung. In Achtsamkeit nähern wir uns der eigenen Stimme und dem Tanz des neuen Lebens und ergreifen das Potential für eine selbstbestimmte, aktive Geburtsgestaltung.*

Über das Hören nimmt das Baby im Mutterleib Kontakt auf und lauscht allen Geräuschen, besonders der gehörten Stimme der Mutter. Den Vater und andere, wie z.B. Geschwisterkinder, kann das Baby auch hören, wenn diese nahegenug der Bauchdecke mit ihm sprechen.

Die Klänge und somit die Schwingungen erreichen das Kind und psychologisch gesehen wirkt sich jede Art von Musik, die bei der Mutter ein Wohlgefühl auslöst, positiv auf das Baby aus. Das Körpergefühl und die psychisch-emotionale Befindlichkeit der Mutter beim Musikhören oder Singen wird das Baby erreichen. Ich begleite dich in verschiedenen Aspekten. Gemeinsam singen wir für dein Baby, suchen passende Lieder und/oder kreieren eins für die Schwangerschaft.

Singen und Tanzen in der Schwangerschaft haben viele positive Effekte. Der Körper wird in Schwingung versetzt, Stress wird reduziert und Glückshormone freigesetzt. Singen hilft bei Schwangeren gegen Stimmungsschwankungen, Schwindel und Übelkeit sowie Verdauungsprobleme, Atemnot und Erschöpfung. Singen in der Schwangerschaft wirkt ebenfalls durchblutungsfördernd, verdauungsfördernd, kreislaufanregend, stimmungsaufhellend, ausgleichend und sauerstoffanregend. Somit wird der Körper bei seiner Aufgabe der Versorgung des neuen Lebens optimal unterstützt. Das kommt natürlich auch dem Baby zugute. Singen und Tönen kann einer Schwangeren bis hin zur Geburt helfen, den eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen und emotional zu stabilisieren. Während der Geburt unterstützt das Tönen, der Gesang und der Tanz die Wehen gut zu veratmen und die Geburt voranzutreiben. Sie sind in Bewegung, atmen tief und bleiben mental auch fit.

Im Wasser tanzen... Der Bauchtanz ist ursprünglich der Tanz der Gebärenden. Ob Bauchtanz oder anders getanzt – Bewegung ist gut für Mutter und Kind. Wir schwingen uns ein und zum Ende der Schwangerschaft unterstützt der Tanz das Baby sich richtig zu positionieren für die Geburt und sich gut ins Becken führen zu lassen. Die Begegnung mit deinem Baby ist besonders in dieser Stunde, wie auch beim Singen. Der Moment ist kostbar und im Genuss wird es für dich eine weitere Kraftquelle sein und dir und deinem Baby, Halt, Zuversicht und die Balance in die Mitte geben. Es passiert ganz automatisch.

**Weitere Angebote unter [www.martina-kurr.de](http://www.martina-kurr.de):**

*Geburtsvorbereitung, Wochenbettvorbereitung inkl. Stillvorbereitung, Das Lied zur Geburt – ein Ritual zu Hause, Babymassage, Trageberatung, Stillberatung*

**Info und Anmeldung bei Martina Kurr:**

Tel: 040 – 739 59 52, [tinakurr@web.de](mailto:tinakurr@web.de), [www.martina-kurr.de](http://www.martina-kurr.de) • [www.heilendes-singen-tanzen.de](http://www.heilendes-singen-tanzen.de)

Tanz- und Bewegungspädagogin( terramedus- Akademie für Gesundheit) & Stimm- und Gesangstherapeutin( ISGT Berlin)  
Geburtsvorbereiterin (Gesellschaft für Geburtsvorbereitung und Frauengesundheit Bundesverband e. V.)  
Trage- und Stillberaterin, Babymassagekursleiterin