

Der  
-etwas andere-

# Fünf Elemente

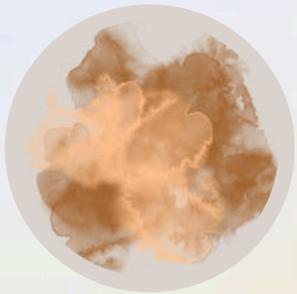
## GEBURTSVORBEREITUNGSKURS



*Geburt und  
Mutterschaft:  
die wohl  
lebensveränderndste  
Reise, auf die du  
dich begibst.*

# Fünf Elemente - Geburtsvorbereitungskurs

birth...  
*like nobody is watching.*



## Was dich erwartet:

- informatives & intuitives Geburts- und Schwangerschaftswissen
- nützliche Tipps & Tricks
- Körper- und innere Arbeit für alle vier Trimester
- Reflexionszeiten und praktische Übungen
- Übergangsrituale für deine Initiation
- Zeit zum Fragen und Austauschen

## Für Frauen, die:

1. eine intensive -nicht medizinische- Geburtsvorbereitung suchen
2. ihre transformierende Reise tief unterstützen und vorbereiten möchten
3. sich wieder mehr mit ihrem Vertrauen und ihre Intuition verbinden wollen

# Fünf Elemente - Geburtsvorbereitungskurs

birth...  
*is an initiation.*



## Infos:

- 5 \* 4 h Kurszeiten

16.03. 10-14 Uhr

30.03. 16-20 Uhr

13.04. 10-14 Uhr

27.04. 16-20 Uhr

11.05. 10-14 Uhr

- in den geschützten Räumen der Frauenbude in Augsburg
- max. 8 Plätze
- 290 € p.P. - **einmaliger Startpreis 99 € p.P.**
- Anmeldung bis 9.3.25 an [hallo@aufgeklaertes-herz.de](mailto:hallo@aufgeklaertes-herz.de)

[www.aufgeklaertes-herz.de](http://www.aufgeklaertes-herz.de)

# Fünf Elemente - Geburtsvorbereitungskurs

## Inhalte



①

### Erde

Grounding, Erden, Ankommen, Verstehen, Basis schaffen -  
Darum geht es zu Beginn. Wir schaffen den richtigen Nährboden für  
alles Kommende. Hier geht es vorrangig um dich, deine Geschichte und  
deine Glaubenssätze. **Wir tauchen ein in die Transformation und  
setzen neue Samen.**



②

### Wasser

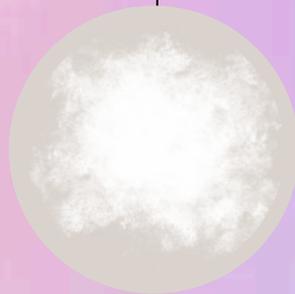
Der erste Lebensort von dir und nun auch deinem Baby.  
In Verbindung mit diesem Element kommst du selbst - verbunden mit  
deinem Kind - **wieder ins intuitive Fließen.** Wir schauen uns außerdem  
Spannendes rund um Plazenta und die Nabelschnur näher an.



③

### Feuer

Dein Feuer aktiviert dich, es setzt für dich Grenzen, es zeigt, wie  
machtvoll und kraftvoll du bist! Du erkennst deine "Gos und No-Gos!"  
und kannst sie ausdrücken. **Mit Hilfe des Feuers kommst du in deine  
Schöpfer- und Entbindungskraft!**



④

### Luft

Loslassen, Ziehen lassen, Vertrauen, Atmen.  
Wir bereiten deine Geburtszeit vor und laden dich wohlwollend auf. Du  
**erhöchst deine Standfestigkeit in Zeiten des Sturms** und erfährst  
alles, was du für "bewegende Momente" brauchst.



⑤

### Leere

Das einsame Nichts? Oder das All-eins-sein? Die anstehende  
Mutterschaft ist massiv transformativ und wir wollen diese Zeit der  
"Leere", **in der alles nun ist, füllen.** Hier geht es vorrangig um deine  
Zeit als Mutter, deine Bedürfnisse im Wochenbett und dein Ankommen.

# Fünf Elemente - Geburtsvorbereitungskurs

unlock  
*your birth potential.*



## Anmeldung

bis 9.3.25 an [hallo@aufgeklaertes-herz.de](mailto:hallo@aufgeklaertes-herz.de)  
Mehr Infos unter [www.aufgeklaertes-herz.de](http://www.aufgeklaertes-herz.de)