

*„Entspannt durch
die Schwangerschaft.“*

*Unterstützung in einer aufregenden Zeit.
Naturheilkundliche Begleitung vor und
nach der Geburt.*

NATURHEILPRAXIS

Katja Kröger





Die Schwangerschaft, die Geburt und die Phase danach werden von vielen Frauen als wunderschön und fordernd zugleich wahrgenommen – von ersten Kindsbewegungen und hormonellen Veränderungen bis zu den folgenden schlaflosen Nächten. In dieser Zeit möchte ich Sie mit meinen Behandlungstechniken und meiner Erfahrung als vierfache Mutter begleiten und unterstützen.

Katja Kröger, Heilpraktikerin

Behutsam & wirksam. Die Behandlung im Überblick.



1 Trimenon
1-12. Woche

2 Trimenon
13. - 28. Woche

3 Trimenon
29. - 40. Woche



ab 13. Woche
Häufig Beginn der
begleitenden Behandlung

ab 38. Woche
Vorbereitung auf die Geburt,
Öffnen des Beckens

Beginn der
nachgeburtlichen
Behandlung

Hinweis: Jede Behandlung erfolgt in Ergänzung zu der Arbeit der betreuenden Hebamme und wird falls notwendig abgestimmt.

Behandlungsschwerpunkt

Rücken und Bewegungsapparat

Muskuläre und fasziale Blockaden sind der wichtigste Grund für Rückenschmerzen. Für viele Patientinnen ist es absolut faszinierend zu spüren, wie diese Blockaden mit sanftem, statischen Druck, dehnen und streichen aufgelöst werden können. Mit Bewegungsübungen gebe ich Ihnen die Möglichkeit, aktiv mitzuarbeiten. Diese manuelle Therapie wird unterstützt durch Einreibungen mit Aromaölen.



Eingesetzte Therapieformen

Craniosacrale Therapie

Myofasziale Therapie

Aromaöle

Bewegungsübungen



Behandlungsschwerpunkt

Entspannung und Ausgleich

Zur Ruhe kommen. Den Moment bewusst wahrnehmen. Einreibungen mit Aromaölen und Wärmeanwendungen schaffen Inseln des Innehaltens.

Die höhere Empfindsamkeit für Gerüche in der Schwangerschaft lässt sich positiv einsetzen:

Durch Geruchskonditionierung können Blockaden und Ängste vor der Geburt abgebaut werden. Atmungs- und Bewegungsübungen unterstützen diesen Prozess.

Eingesetzte Therapieformen

Aromaöle

Wickel

Phytotherapie

Bewegungsübungen

Craniosacrale Therapie

Behandlungsschwerpunkt

Geburtsvorbereitung

Bei dieser behutsamen Behandlung ab der 38. Woche werden Muskeln und Faszien rund um das Becken sanft gelöst und entspannt. Der Brustkorb wird geweitet, um die Atmung trotz Platzmangel durch das Baby zu erleichtern. So hat der Körper die Möglichkeit, sich der Geburtssituation besser anzupassen. Entspannende Aromaöle, sanfte Streichungen oder warme Auflagen unterstützen beim Abbau von körperlichen und psychischen Spannungen.



Eingesetzte Therapieformen

Craniosacrale Therapie

Aromaöle

Myofasziale Therapie

Ihre Behandlung

Eine Behandlungseinheit dauert 60 Minuten und kostet 70 Euro.

*Für alle, die einer guten Freundin / Tochter / Schwiegertochter etwas Gutes tun wollen: Mit einem **Geschenkgutschein** kann man Entspannung und Unterstützung auch sehr gut verschenken.*

Mehr unter www.katja-kroeger.de





NATURHEILPRAXIS

Katja Kröger

Hüttenallee 67

44534 Lünen

02306 / 75 66 933

kroeger@katja-kroeger.de