

Beckeneingangs-erweiternd



Position 1
Vierfüßler auf Händen oder Fäusten. Knie geöffnet, Füße geschlossen, Bewegung nach vorne und hinten.



Position 2
Im gegrätschten Stand, Füße leicht außenrotiert, seitlich hin und her bewegen.

Und alle Positionen mit den Merkmalen: Hüftstreckung, Außenrotation der Beine/ Füße,, Knie weit auseinander, oder einer Kombination davon

Nach kompletter Muttermundserweiterung

(Bei allen 4 Positionen die Seiten wechseln)



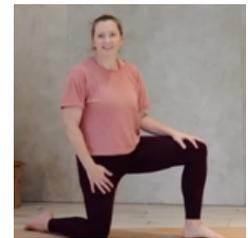
Position 1
Vierfüßler auf Händen oder Fäusten (auf dem Boden oder erhöht auf einem Ball oder Bett). Beine über Kreuz, Becken vor und zurück schieben.



Position 2
Ein Bein aufgestellt, nach rechts und links bewegen oder das Becken vor und zurück bewegen, es entsteht Innenrotation



Position 3
Vierfüßler, ein Bein nach hinten gestellt, Hüften abwechselnd nach vorne schieben.



Position 4
Ruderstand, ein Bein aufgestellt, Hüfte abwechselnd nach vorne schieben. Ggf. mit den Händen abstützen.

Beckenausgangs-erweiternd



Position 1
Vierfüßler mit den Füßen weiter außen als die Knie, Oberkörper kann auch hochgestützt werden.



Position 2
Stand mit innenrotierten Füßen, abstützen auf Oberschenkel, Sideboard oder Stuhl.



Position 3
Seitenlage mit angehobenen Beim, Fuß höher als Knie. Bein von jemandem halten lassen. (Seite wechseln)



Position 4
Sitzend auf einem Geburtshocker oder ähnlichem. Füße leicht innenrotiert.

Lust auf mehr Geburtswissen?

Dann komm jetzt am Sonntag zu unserem Webinar/ Workshop!

Dort lernst Du unter anderem etwas über

- die Anatomie des Beckens und der Beckenorgane
- den Weg des Babys durch den Geburtskanal
- Beckenräume und -Ebenen
- Konsequenzen für Bewegungen während der Geburt
- die optimalen Geburtspositionen für jeden Bereich des Beckens und wie sie sich unterscheiden
- Übungen während der Schwangerschaft, die der Vorbereitung auf das Öffnen des Beckens für die Geburt dienen
- Übungen zur Beckenboden-Entspannung in Vorbereitung auf die Geburt
- 3 Optionen für eine beckenbodenfreundlichere Geburt in Rückenlage
- welchen Einfluss unser Gesicht, Rücken und Fußgewölbe auf den Beckenboden hat
- und vieles mehr:)



**OPTIMALE GEBURTSPPOSITIONEN
FÜR EINE AKTIVE GEBURT**

ONLINE-LIVE-WEBINAR

 2,5 h Webinar

 **SONNTAG**
12.02.23

 **ZEIT**
9:30 - 12 Uhr

-  lerne die verschiedenen Beckenräume kennen und wie Du sie für die Geburt öffnest
-  Übungen zur Beckenboden-Entspannung
-  für die Schwangerschaft:
Übungen, die ein bewegliches Becken ermöglichen

Der Workshop wird aufgezeichnet. Die Aufzeichnung steht Dir unbegrenzt lang zur Verfügung.

[Mehr Infos hier.](#)