



Kursdokumentation

Die bewusste Vorbereitung auf Deine Schwangerschaft und die Geburt Deines Kindes

Die optimale, ganzheitliche und individuelle Vorbereitung auf die Empfängnis, die Schwangerschaft und die Geburt mit dem Wochenbett und der Stillzeit. Dank der einzigartigen radionischen Entgiftung und Revitalisierung Deines Körpers, dessen gezieltem Aufbau mit den 91 essenziellen Nährstoffen und der traditionellen Ernährung mit biodynamischen Nahrungsmitteln im Einklang mit der Tier- und Pflanzenwelt.

Von

Bewusste Schwangerschaft

Stina Kistler-Hegg

info@bewusste-schwangerschaft.com

www.bewusste-schwangerschaft.com

Inhaltsverzeichnis Zusammenfassungen

Modul 1

Deine physische Vorbereitung Teil 1

Video 1 Die bewusste Vorbereitung

- Die bewusste Vorbereitung
- Von vegan zur traditionellen Ernährung

Video 2 Die Diät zu einem gesunden Frauenkörper

- Die Diät zu einem gesunden Baby

Video 3 Die wichtigsten Nahrungsmittel zu einer bewussten Schwangerschaft

- Lebertran
- Eier
- Rohmilchprodukte
- Fleisch, Innereien und Knochenbrühe
- Gemüse und Früchte
- Getreide
- Gesäuerte Lebensmittel

Video 4 Wasser, Salz und Zucker

- Wasser, Salz und Zucker

Modul 2

Wie richtig essen geht

Video 1 Wie richtig essen geht

- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen

Video 2 Ernährungstypen

- Ernährungstypen

Video 3 Magensäure

- Magensäure

Video 4 37° die optimale Körpertemperatur

- Die optimale Körpertemperatur

Modul 3

Radionik und Detox

Video 1 Radionik

- Radionik

Video 2 Detox

- Entgiftung und Revitalisierung

Video 3 Ernährung während der Entgiftung

- Ernährung während der Entgiftung

Video 4 Darmflora

- Darmflora

Video 5 Mund- und Zahngesundheit

- Mund- und Zahngesundheit

Modul 4

Revitalisierung des Körpers Teil 2

Video 1 Nahrungsmittelergänzungen

- Nahrungsmittelergänzungen

Video 2 Bio oder konventionell

- Bio oder konventionell

Video 3 Barfuss und die tiefe Hocke

- Barfuss und die tiefe Hocke

Video 4 von gesunden Völker

- Von gesunden Völker

Modul 5

Symbolik

Video 1 Psychosomatik und die Gesundheit

- Psychosomatik und die Gesundheit

Video 2 Muster und Glaubenssätze

- Muster und Glaubenssätze

Video 3 Unerfüllter Kinderwunsch

- Unerfüllter Kinderwunsch
- Den Kinderwunsch loslassen, meine Geschichte

Video 4 Hormone und die Schilddrüse

- Hormone und Schilddrüsen
- Progesteron

Modul 6

Empfängnis

Video 1 die spezielle Ernährung vor der Empfängnis

- Die spezielle Ernährung vor der Empfängnis

Video 2 den Kinderwunsch unterstützen

- Den Kinderwunsch unterstützen

Video 3 Empfängnis und Sexualität

- Empfängnis

- Sexualität

Video 4 Fruchtbarkeit beim Mann

- Fruchtbarkeit beim Mann

Modul 7 Schwangerschaft und Geburt

Video 1 Vom idealen Abstand zwischen den Kindern

- Vom idealen Abstand zwischen den Kindern

Video 2 Schwangerschaft

- Schwangerschaft
- Vaginale Geburt - Kaiserschnitt

Video 3 Geburt

- Angst vor der Geburt
- Gedanken zur Geburt

Video 4 Worte an den Geburtsbegleiter

- Worte an den Geburtsbegleiter

Modul 8 zeitgemäßes Mutter- und Elternsein

Video 1 Bedürfnisorientiert

- Bedürfnisorientiert

Video 2 Familienbett

- Familienbett

Video 3 Stillen und Langzeitstillen

- Stillen und Langzeitstillen

Video 4 Tragekinder

- Tragekinder

Video 5 Vom Umgang mit dem Weinen

- Vom Umgang mit dem Weinen

www.bewusste-schwangerschaft.com

Stina Kistler-Hegg