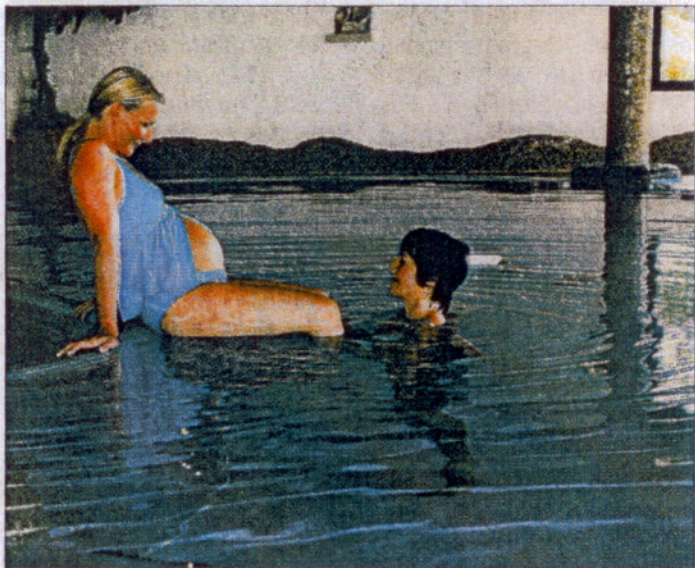


Perfekt vorbereitet auf das „Leben zu Dritt“

New Life Hotels bieten den „etwas anderen Service“

In der Schwangerschaft ist es für Frauen besonders wichtig, viel für Körper und Seele zu tun: In jedem der 22 New Life Hotels in Österreich und Bayern kann man zur Zeit der „anderen Umstände“ Ruhe und Entspannung tanken und sich mit einem umfassenden Angebot optimal auf die Geburt einstellen. Gewichtszunahme und „Umverteilung der Figur“ machen das Leben in der Schwangerschaft beschwerlicher. Da sind Entspannungsmassagen für Rücken und Nacken oder warme Bäder ideal. Hebammen, wie Mütter, empfehlen die garantiert schmerz- und risikofreien Akupunkt-Massagen, um den Geburtsverlauf zu verkürzen. Auch Saunieren ist empfehlenswert, wenn bereits rechtzeitig vor der Schwangerschaft damit begonnen wurde. Das entspannt die Muskeln, stärkt Abwehrkräfte und fördert die Ausschwemmung von Wasseransammlungen im Gewebe. Sanfter Sport ist ebenso hilfreich für die Geburt, gezielte Gymnastik-Übungen helfen, Schmerzen in der Schwanger-



Entspannung pur gibt es in den New Life Hotels.

schaft vorzubeugen. Spaziergänge in frischer Luft, Schwimmen oder Wassergymnastik werden seit jeher von Gynäkologen und Hebammen empfohlen. Immer populärer werden Bauchtanzen, Ayurveda für Schwangere oder Yoga. Letzteres verhilft werdenden Müttern zu innerer Ruhe und Harmonie, löst Verspannungen, kräftigt

den Rücken und vertieft den Atem.

Die New Life Hotels bieten zusätzlich zur klassischen Geburtsvorbereitung diverse Kurse zu den Themen Stillen, Ernährungsberatung, Babymassage, aber auch Hebammen-sprechstunden oder pränatale Entspannung.

Infos: www.newlifehotels.com