

WELLNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT

Mit der Schwangerschaft beginnt für werdende Eltern ein völlig neuer Lebensabschnitt. Speziell für Frauen sind die neun Monate vor der Geburt eine sehr wertvolle Zeit und genau der richtige Augenblick, um einmal etwas gezielt für sich zu tun. **Wellness in der Schwangerschaft** bietet sich hier perfekt an. Denn speziell die Schwangerschaft sollte die Zeit im Leben einer Frau sein, in der sie sich eingehend mit ihrem Körper und seinen Bedürfnissen befasst und mehr Rücksicht als sonst auf sich nimmt.

Daher keine Überstunden mehr im Büro und keine Marathonfahrten im Auto. Treten Sie lieber überhaupt ein wenig ruhiger. Es ist dabei auch ganz normal, dass Frauen in dieser Phase ihres Lebens nicht exakt dieselbe Leistung bringen können, wie sonst. Gönnen Sie sich daher bewusst Auszeiten und machen Sie ruhig täglich ein kleines Mittagschläfchen. Und Sie werden sehen: Ihr Körper wird es Ihnen danken! Schließlich tragen Sie ja jetzt nicht mehr nur die Verantwortung für ihren eigenen Körper, sondern auch für das Wohlbefinden Ihres Kindes.

Geburtsvorbereitung mit Kuschelfaktor

Viele Frauen träumen in dieser Zeit von einem letzten romantischen Urlaub mit ihrem Partner. Einem letzten Urlaub, bevor Ihr Baby nach Belieben die Nacht zum Tag macht und Ihren Alltag völlig auf den Kopf stellt. Aber die Schwangerschaft ist nicht nur eine Zeit voller (Vor)freude sondern auch eine Zeit mit vielerlei Fragen. Die New Life Hotels haben genau diese Bedürfnisse erkannt und sich auf die Zielgruppe werdender Eltern und auf deren Wünsche in Sachen Urlaub und **Wellness in der Schwangerschaft** spezialisiert.

Das Angebot reicht dabei von der Geburtsvorbereitung, über Hebammensprechstunden und Schwangerschaftsgymnastik, bis hin zu Ayurveda für Schwangere oder pränatale Entspannung. Das Wellnessangebot der New Life Hotels reduziert daher nicht nur Schwangerschaftsbeschwerden, sondern steigert auch Ihr Wohlbefinden. Einer unsere Grundsätze ist dabei: Wellness für Sie und Ihr Baby. Die entspannte Atmosphäre in den New Life Hotels garantiert harmonische Stunden mit Ihrem Partner und wirkt sich so auch positiv auf das Ungeborene aus. Lassen Sie sich also einfach nur fallen, und von unseren Experten betreuen. Ihr **Urlaub in der Schwangerschaft** kann also beginnen.

Wellness in der Schwangerschaft

Die beiden Zauberwörter lauten dabei „loslassen“ und „entspannen“. Denn je ruhiger die Schwangerschaft verläuft, umso gesünder und glücklicher wird Ihr Nachwuchs das Licht der Welt erblicken. Stellen also auch Sie die Weichen für die Gesundheit Ihres Kindes in einem der New Life Hotels. Die Angebotsvielfalt in unseren Mitgliedsbetrieben ist schier unerschöpflich. Doch meist spürt die werdende Mutter selbst am besten, was ihr wirklich gut tut. Um die Möglichkeit einer Scheideninfektion durch eindringendes Wasser von vorne weg zu verhindern, lohnt die Verwendung spezieller Schutztampons, die mit Vaseline getränkt sind. Schon steht dem unbeschwertem Wellness-Vergnügen nichts mehr im Weg!

Massagen und Bäder

Bei einem Urlaub in einer der New Life Hotels Unterkünfte in Österreich können Sie bei **Wellness in der Schwangerschaft** nicht nur Ruhe und Entspannung tanken, sondern sich auch noch einmal so richtig verwöhnen lassen. Durch die mit der Schwangerschaft einhergehende Zunahme und Umverteilung des Körpergewichts kommt es bei werdenden Müttern oft zu Verspannungen. Nichts hilft hier besser als Entspannungs-Massagen für z.B. Rücken und Nacken oder warme Bäder. Ebenfalls bei Schwangeren hoch im Kurs stehen Akupunkt-Massagen. Auch viele Hebammen schwören auf Akupunkt-Massagen, weil diese oftmals den Geburtsverlauf verkürzen können und garantiert schmerz- und risikolos sind. Und entgegen dem Volksmund ist auch das Saunieren für Mutter und Kind empfehlenswert. Muskeln werden so entspannt, die Abwehrkräfte gestärkt und eine schnellere Ausschwemmung von Wasseransammlungen im Gewebe gefördert. Sie sollten aber bereits vor

der Schwangerschaft mit regelmäßigen Saunabesuchen beginnen, damit sich Ihr Körper an die kräftigen Temperaturreize gewöhnt.

Sanfter Sport und Fitness in Maßen sind hilfreich für die Geburt

Nehmen Sie sich nicht erst kurz vor der tatsächlichen Geburt oder im Rahmen des Geburtsvorbereitungskurses ein Herz, sondern beginnen Sie rechtzeitig Ihren Körper auf die Geburt vorzubereiten. Sinnvoll ist dabei auf jeden Fall schon frühzeitig mit gezielten Gymnastik-Übungen möglichen Schmerzen in der Schwangerschaft vorzubeugen. Erfahrene Gynäkologen und Hebammen raten angehenden Mamas aber auch auf Altbewährtes wie z.B. Spaziergänge in frischer Luft, Schwimmen oder Wassergymnastik zu setzen. Immer populärer und ebenfalls sehr zu empfehlen ist Bauchtanzen. Beliebt wie eh und je bei Schwangeren ist Yoga. Yoga verhilft vielen werdenden Müttern zu innerer Ruhe und Harmonie und löst nebenbei Verspannungen, entspannt den Beckenraum, kräftigt den Rücken und vertieft den Atem. Viele New Life Hotels bieten zusätzlich auch noch diverse Kursprogramme zu den Themen Stillen, Ernährungsberatung, Babymassage, etc. an.



Bestellen Sie jetzt **KOSTENLOS** und UNVERBINDLICH den aktuellen [New Life Hotel Katalog](#) mit jeder Menge toller Angebote für **Wellness in der Schwangerschaft!**