

Kristina Marita Rumpel



Das Buch für bewusste Schwangerschaft und  
Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft



# **FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft**

*Kristina Marita Rumpel*

**FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft** Kristina Marita Rumpel

 [Download FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: ...pdf](#)

 [Online lesen FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft Kristina Marita Rumpel**

---

160 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Werde bereit für das Wunder der Geburt! Die Geburt eines Kindes ist das Freudvollste, das wir Menschen erfahren können - ein Erlebnis von elementarer Bedeutung, das uns dankbar und demütig macht vor dem Wunder des Lebens. Doch viele Frauen haben heute Angst vor der Geburt - vor den Schmerzen, den Umständen, den Folgen -, anstatt auf ihre natürliche Stärke und Gabe zu vertrauen. Wie konnte es dazu kommen, dass Frauen sich gerade im Augenblick der größten Nähe zu sich selbst von ihrer weiblichen Urkraft "entbunden" fühlen? "FlowBirthing" ist mehr als ein Geburtsratgeber - es ist der Aufbruch in eine neue Geburtskultur: "FlowBirthing" schafft ein Bewusstsein, das Weiblichkeit und die Fähigkeit zu gebären wieder als Geschenk begreift. Im Einklang mit sich selbst erleben Frauen den Geburtsprozess als Quelle ungeahnter innerer Kraft und Inspiration. "FlowBirthing" vereint dabei uraltes Frauenwissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und stellt das Wohl der werdenden Mütter in den Mittelpunkt. Alle Frauen, die den Weg zu einer selbstbestimmten und natürlichen Geburt suchen, und alle, die sie dabei unterstützen und den Eintritt ins Leben in einem neuen Licht betrachten wollen, finden in diesem Buch wertvolle Anregungen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Kristina Marita Rumpel, geboren 1978, ist alleinerziehende Mutter eines Sohnes. Sie studierte Betriebswirtschaftslehre mit dem Schwerpunkt Gender & Diversity an der WU Wien und Sozialwissenschaften an der HU Berlin bei Prof. em. Hans Bertram. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Deutschen Bundestag wurde Familienpolitik zu ihrem Fachgebiet. Aktuell arbeitet sie im Kulturmanagement mit Fokus auf authentischer Kommunikation. "FlowBirthing" ist das erste Werk der Autorin. Es entstand nach überstandener Krebserkrankung aus dem tiefen Bedürfnis heraus, sich mit dem Thema Weiblichkeit und (Neu-)Geburt auseinanderzusetzen. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

(Auszug aus dem Kapitel "Körperbewusstsein")

(...)

### **Vertrauen als intelligenter Weg**

Was heißt das für dich? Allein das Wissen um die Zusammenhänge zwischen persönlicher bzw. kultureller Erwartung und tatsächlichem Schmerzerleben kann deinen körperlichen Schmerzpegel senken. Es ist bedeutsam, dass du dir über deine eigenen Vorannahmen und Bilder im Unterbewusstsein im Verlauf der Schwangerschaft klar wirst. Geburtsvorbereitung wird somit für dich zu einem Prozess des Sich-Öffnens für einen neuen Erfahrungshorizont, vor dem du die unheilvolle Verknüpfung von Geburt und Qual lösen und in Liebe ziehen lässt. Fass Vertrauen in deine Vision einer freudvollen Geburt!

Gestützt durch die neuesten Erkenntnisse der Schmerzforschung ist Vertrauen befreit vom Makel des blinden, kopflosen Vertrauens oder verzweifelten Hoffens, sondern zusätzlich zur Weisheit des Herzens auch wissenschaftlich indiziert. Vertrauen zu entwickeln und schließlich umfassend zu vertrauen, das ist der intelligente und kraftvolle Weg, mit Geburt umzugehen. Die Erkenntnisse von Butler und Moseley zeigen eindrucksvoll, dass eine selbstbestimmte Geburt kein romantisches, alternatives Wunschbild, sondern schlicht eine medizinische Notwendigkeit darstellt. Denn wirklich schmerzarme, und damit freudvolle Geburten, können Frauen demnach nur dann erfahren, wenn sie Mittel und Wege kennen, wie sie ihr Handeln beeinflussen können. Eine bewusste Schwangerschaftsvorbereitung bietet dir ein Sammelsurium an Methoden und ein tiefes Verständnis, die Mittel zu wählen, die dich am besten unterstützen.

Wegweiser »Wurzelchakra«:

Wie alle tiefen Gefühle, ist auch das Urvertrauen ein Seinszustand, der sich nach und nach entwickeln muss. Für die Entwicklung eines Urvertrauens ist ein frei fließendes Wurzelchakra essenziell. Das Wurzelchakra befindet sich zwischen Anus, Genitalien und Steißbein. Wenn es frei fließt, hat es die Kraft, in dir ein Gefühl von Heimat und Aufgehobensein entstehen zu lassen.

Es steht für den Kontakt mit dem eigenen Körper, zur Mutter Erde und zur materiellen Existenz. Das Thema des Wurzelchakras ist Vertrauen, Kraft und sicherer Stand auch in schweren Situationen. Es versorgt Körper und Geist mit Lebendigkeit und Vitalität. In ihm verborgen liegt der Wille zur Daseins-Freude. Es beeinflusst auch die körperlichen Funktionen, die mit der Geburt zusammenhängen.

Eine Unterversorgung des Wurzelchakras führt zu mangelndem Vertrauen ins Leben, was sich wiederum in vermehrter Verstrickung von Problemen und Komplikationen spiegelt und einer leichten Beeinflussbarkeit durch äußere Einflüsse. Als Ausgangspunkt der Wirbelsäule entscheidet das Wurzelchakra auch über eine grundsätzliche Flexibilität bzw. Beweglichkeit im Leben.

Beschäftige dich in der Zeit der Schwangerschaft mit deinem Wurzelchakra, und dein Grundvertrauen wird wachsen. Wenn dein Wurzelchakra in Schwung ist, dann verbessert sich deine Verdauung und du findest in dir die Kraft, um alte Muster und Ängste abzustreifen. Dein körperliches und psychisches Wohlbefinden wird zunehmen.

Was kannst du konkret tun? Geeignet sind alle Aktivitäten, die dich auf den Boden bringen. So zum Beispiel ein bewusstes, d. h. mit Fokus auf die Harmonisierung des Wurzelchakras, Spaziergehen, Tanzen, Kochen (besonders mit roten und bitteren Lebensmitteln), Gartenarbeit, handwerkliche Tätigkeiten, rote Kleidung oder eine rote Decke im Bett, tiefe Atmung ins Wurzelchakra mit dem Gedanken "Ich fühle mich sicher" und die Babyposition aus dem Yoga.

(...)

Download and Read Online FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft Kristina Marita Rumpel

#RWY54FE0BV6

Lesen Sie FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft von Kristina Marita Rumpel für online ebookFlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft von Kristina Marita Rumpel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft von Kristina Marita Rumpel Bücher online zu lesen. Online FlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft von Kristina Marita Rumpel ebook PDF herunterladenFlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft von Kristina Marita Rumpel DocFlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft von Kristina Marita Rumpel MobipocketFlowBirthing - Geboren aus einer Welle der Freude: Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft von Kristina Marita Rumpel EPub