

Die Schwangerschaft ist eine spannende und aufregende Zeit. Leider wird diese besondere Zeit manchmal von Unsicherheiten und Ängsten begleitet. Das soll sich hier ändern!

Ihr bekommt ein Rundum-Sorglos-Paket von uns. Wir bieten euch die tolle Kombination aus einem Schwangerschaftsurlaub und dem Geburtsvorbereitungskurs an - alles perfekt für euch zusammengestellt.

Die Tage auf Mallorca geben euch die Ruhe und die Zeit, die Schwangerschaft ganz bewusst zu genießen und euch auf die Zeit mit eurem Baby zu freuen. Ihr kommt nochmal aus dem Alltag, könnt Kraft und Sonne tanken und gönnt euch ein unvergessliches Erlebnis.

Eine spezielle Schwangerschafts-Massage sorgt für körperliche Entspannung, das leckere Essen für euer Wohlbefinden.

Die Geburtsvorbereitung im Urlaub lässt euch in ruhiger, entspannter Atmosphäre die neuen Informationen gut aufnehmen. Viele Fragen über die kommende Zeit werden geklärt, Ängste werden genommen - so dass ihr bestens auf die Geburt und die Zeit danach vorbereitet seid und voller Vertrauen und Optimismus zurückkehrt.

Sollten doch unerwartet Probleme auftauchen, können wir euch an ein deutsches Gynäkologen-Team in Palma verweisen.

Ihr könnt einfach loslassen und entspannen...

## Das Schwangerschafts - Wohlfühl - Paket

Ihr möchtet euch in der Schwangerschaft einen Urlaub gönnen, um noch einmal richtig zu entspannen und die Zeit zu zweit zu genießen?

Ihr möchtet euch auf die Geburt und die Zeit mit Baby vorbereiten?

Ihr möchtet dabei eine schöne Unterkunft, leckeres Essen und angenehmes Mittelmeerklima genießen?

Hier seid ihr genau richtig!

## Schwangerschafts- Wohlfühl-Urlaub & Geburtsvorbereitungskurs auf Mallorca



## Leistungen

### 5 Tage Schwangerschafts-Wohlfühl-Urlaub

- ☀ 5 Übernachtungen mit köstlichem Frühstücksbrunch
- ☀ 5 mal Dinner inkl. Wasser – selbstverständlich auf die Bedürfnisse werdender Mamas abgestimmt
- ☀ Wasser, Tee und Obst stehen den ganzen Tag zur Verfügung
- ☀ insgesamt 14 Stunden Geburtsvorbereitungskurs auf deutschem Niveau



## Der Geburtsvorbereitungskurs

Der Geburtsvorbereitungskurs hat die gleichen Inhalte wie die Kurse, die in Deutschland stattfinden. Wir gehen auf die Veränderungen in der Schwangerschaft ein, machen Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen, sprechen über die Geburt und ihre Phasen, probieren gemeinsam verschiedene Gebärpositionen und bereiten euch auf die Wochenbettzeit, Stillen und Säuglingspflege vor. So, dass ihr nach dem Kurs gestärkt seid und euch auf eine tolle, selbstbestimmte Zeit freuen könnt. Der Kurs bereitet Mama und Papa gemeinsam auf die Geburt und die Zeit danach vor.

Weitere Infos, Preise und Anmeldung unter

[www.hebamme-marina-brand.de](http://www.hebamme-marina-brand.de)

## Die Hebamme Marina Brand

Seit 2013 betreue ich in Darmstadt und Umgebung Familien in der Schwangerschaft, während der Geburt und in der Wochenbettzeit und darf das Zusammenwachsen der Familien miterleben.



Ich freue mich darauf, auch dich und deine Familie in der aufregenden Zeit begleiten zu dürfen.

Da Mallorca (m)eine Trauminsel ist und bleibt, möchte ich euch die einmalige Gelegenheit bieten, euren Geburtsvorbereitungskurs auf der wunderschönen Insel in entspannter Atmosphäre zu erleben.

## Die Unterkunft



Die Finca Amapola ist aus einem verfallenen, kleinen Landgut zu einem zauberhaften Anwesen saniert worden. Sie ist inmitten der Natur gelegen und verfügt über sehr individuelle Zimmer, Suiten und separate Häuser, die zu Einheiten mit privatem Pool umgebaut wurden.

Die Zimmer sind hochwertig mit allem Komfort eingerichtet. Die Finca hat wunderschöne Außenterassen, einen tollen Pool, eine große Parkanlage mit Sonnenliegen, Handtüchern, Hängematten und Sitzgelegenheiten zum Entspannen, Lesen und Träumen.

Wi-Fi Zugang gibt es kostenlos und weder das Essen noch der Service lassen Wünsche offen. Die Finca wird von einem deutschen Team geleitet, sodass wir euch bei Fragen jederzeit in eurer Sprache weiterhelfen können.

Wir freuen uns darauf, euch bei uns begrüßen zu dürfen! Nähere Infos, aktuelle Termine, Preise und Buchung unter

[www.finca-amapola.com](http://www.finca-amapola.com)

