BEWUSST VERBUNDEN

Das Workbook zur Masterclass

mit praktischen Übungen für
deine ganzheitliche
Geburtsvorbereitung und
Verbindung zu deinem Baby

mit Viktoria Klann

ENTWICKLUNGS Akademie

© by Viktoria Klann, BSc

Herzlich Willkommen

Schön, dass du hier bist.
Mit diesem Verbindungsbuch beginnt deine Reise zu dir selbst und zu deinem Baby – bewusst, achtsam und tief verbunden.
Diese Masterclass ist mehr als nur Wissen. Sie ist eine Einladung, dich selbst neu zu spüren, deinen Körper zu verstehen, dich mit deinem Baby zu verbinden und deiner inneren Weisheit zu vertrauen. Du musst nichts leisten – du darfst einfach sein.

Hier findest du Raum für Reflexion, Körperwahrnehmung, kleine Rituale und Momente der Stille. Alles, was du brauchst, trägst du bereits in dir. Dieses Buch hilft dir, es (wieder) zu entdecken.

Warum bist du hier?

schreib spontan und intuitiv 3 Punkte auf

Bist du bereit? Dann startet jetzt deine Reise - bewusst verbunden mit dir und deinem Baby

Deine Viktoria

ENTWICKLUNGS Akademie

Die Atmung

Die Atmung ist die wichtigste Grundfunktion zum Leben. Und dabei ist es nicht egal, wie du atmest.
Schon in der Bibel - dem ältesten Heilbuch der Welt steht: und er hauchte ihnen den Lebensatem durch die Nase ein. So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.
Also schon vor 2000 Jahren wussten die Menschen wie wichtig die Nasenatmung ist.

In der Schwangerschaft ist die Nasenatmung nicht nur für dich und deinen Körper wichtig, sondern auch für dein Baby.

Bei der Atmung durch die Nase wird

- die Atemluft gefiltert und erwärmt
- dein Körper und der deines Baby´s besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt
- dein parasympathisches Nervensystem - also das für Entspannung - aktiviert

Mini-Übung: Nasenatmung

- Setze dich aufrecht und bequem hin.
- Schließe sanft die Augen.
- Lege deine Hände auf deinen Bauch
- Atme durch die Nase ein ... und wieder aus. Spüre wie sich dein Bauch hebt und wieder senkt.
- Spüre, wie dein Atem durch deinen Körper fließt.
- Bleibe für drei Minuten in dieser Verbindung

Audio 1 - die Nasenatmung

Wie fühlt sich dein Körper nach 3 Minuten tiefer Nasenatmung an? Was nimmst du wahr?

Die Zunge

Die Zunge wird nicht umsonst auch die Königin der Haltung genannt. Gerade in der Schwangerschaft wird die Körperstatik besonders gefordert und verändert. Der Babybauch wird größer, ein zusätzliches Gewicht, das gehalten werden muss.

Du kannst dazu immer wieder darauf achten deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu ziehen. Dein Schambein ganz bewusst zum Nabel, um deinen Beckenboden zu aktivieren. Trage dein Baby bei dir!

Außerdem kannst du auch auf die Position deiner Zunge achten. Nämlich, dass sie oben am Gaumen liegt, und zwar hinter deinen vorderen Schneidezähnen.

Wenn du deine Zunge mit etwas mehr Druck an den Gaumen legst, wirst du einen Aufrichteimpuls wahrnehmen. In deiner Wirbelsäule und in deinem Beckenboden. (Übung siehe weiter unten)

Welche Vorteile hat es, wenn die Zunge am Gaumen ist?

- dein Körper bekommt einen Aufrichteimpuls
- dein parasympathisches Nervensystem wird aktiviert - also das für Entspannung und Regulation (genau das was wir für eine entspannte, selbstbestimmte Schwangerschaft und Geburt wollen)
- zur verbesserten Nasenatmung
- zur Weitung deines Oberkiefers

Gerade in der Schwangerschaft unterstützt sie dich dabei, dein inneres Gleichgewicht zu halten – und dein Baby profitiert mit.

Mini-Übung: Aufrichtung über die Zunge

- Setze dich wieder aufrecht und bequem hin.
- Schließe sanft die Augen.
- Lass deine Arme seitlich neben dem Körper hängen, deine Handflächen schauen nach vorne
- Atme durch die Nase ein ... und wieder aus. Spüre wie sich dein Bauch hebt und wieder senkt.
- Drücke bei jeder Einatmung aktiv deine Zunge an den Gaumen
- bei jeder Ausatmung löst du den Druck
- Spüre, wie dein Atem durch deinen Körper fließt.
- Führe die Übung 1 Minute lang aus - was nimmst du wahr?

Zusatz: spanne bei jeder Einatmung zusätzlich deinen Beckenboden an in dem du deine Sitzbeinknochen zusammen schiebst

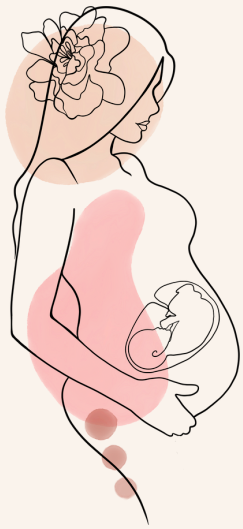
Audio 2: die Zunge an ihrem Platz

Mini-Übung: Trainiere deine Zungenkraft

- Setze dich wieder aufrecht und bequem hin.
- Stell dir vor du hast Erdnussbutter am Gaumen kleben
- schabe die Erdnussbutter mit etwas Druck deiner Zunge von vorne nach hinten weg
- mach ca. 10 Wiederholungen (gerne mehr 🙂)

Video 1: Erdnussbutter

Was nimmst du bei bewusster Aktivierung deiner Zunge in deinem Körper wahr?



Der Kiefer

Der Kiefer, speziell die Kaumuskulatur ist ein super wichtiger Teil unseres Körpers. Es heißt eine einseitige Kaumuskulatur kann eine ganze Wirbelsäule schief stellen, und letztlich auch dein Becken - der Ort an dem die Geburt deines Babys geschieht.

Achte mal ganz bewusst darauf - auf welcher Seite kaust du? Immer auf einer Seite? Nutzt du beide Kauseiten?
Oder bist du vielleicht sogar Knirscherin? Hast du öfters Probleme mit dem Kiefer?

Das sind alles Dinge, auf die kaum jemand achtet - und deshalb möchte ich dir als werdende Mami dafür Bewusstsein schaffen.

Deine Kaumuskulatur ist nämlich eng mit deinem Beckenboden verbunden.

Spür mal - wenn du ganz fest zusammenbeißt - was passiert in deinem Körper und in deinem Becken? Hingegen wenn dein Kiefer locker ist - was passiert dann?

Gerade unter der Geburt wollen wir

- Entspannung
- Loslassen
- lockerer Beckenboden - lockere Kaumuskulatur - lockerer Kiefer

ist dein Kiefer angespannt, ist auch dein Beckenboden unter Spannung

Und gleichzeitig wenn deine Kaumuskulatur einseitig belastet ist, kann dies zu einem Beckenschiefstand führen und dein Baby sich eventuell nicht richtig in den Geburtskanal einstellen.

Die gute Nachricht - du kannst hier aktiv schon ganz viel tun, um deinen Körper zu regulieren!

auf der nächsten Seite findest du erste Übungen zur Entspannung deines Kiefers!

Je mehr du schon während deiner Schwangerschaft für deine Kieferentspannung tust, umso mehr weiß dein Körper während der Geburt was zu tun ist!

Nicht aus dem Kopf heraus - sondern weil du in deinem Körper neue Programme installiert hast. Und vertraue - dein Körper weiß genau was zu tun ist - Du optimierst ihn!

Übung 1: Kiefer bewusst locker lassen

- Setze dich wieder aufrecht und bequem hin.
- Schließe sanft die Augen.
- Lass deine Arme seitlich neben dem Körper hängen, deine Handflächen schauen nach vorne
- Atme bewusst durch die Nase ein, lege deine Zunge bei der Einatmung an den Gaumen (erinner dich - bessere Sauerstoff Aufnahme)
- Atmung durch den Mund aus - auf AAAAAAA oder HAAAAAAA. Bei der Ausatmung ist dein Kiefer locker und entspannt
- Spüre - was passiert mit deinem Beckenboden?

Audio 3: entspannter Kiefer

Übung 2: Bewusstsein

Achte im Alltag immer wieder ganz bewusst darauf:
Wie steht mein Kiefer?
Bin ich gerade unter Spannung? Ist meine Kaumuskulatur angespannt?

Achte bewusst darauf, deine Zunge nach oben an den Gaumen zu legen und deinen Unterkiefer locker nach unten “hängen” zu lassen. immer wieder JA sagen

Frage dich - was stresst mich gerade so? Ist es diese Situation wert angespannt zu sein?

Vergiss nie - du bist die Schöpferin deines Lebens! Du kannst entscheiden wie du diese Situation bewertest und wie dein Körper darauf reagiert.

Übung 3: Eigenmassage deiner Kaumuskulatur

Video 2: Eigenmassage Kaumuskulatur

Verbindung zu deinem Baby

Dein Baby ist längst da. Nicht erst nach der Geburt – sondern genau jetzt.
Schon im Bauch nimmt es deine Stimme, deine Gefühle, deine Gedanken wahr. Es spürt deine Berührungen, deine Stimmungen – und antwortet dir auf seine Weise: mit Bewegungen, Energie, Ruhe oder Aufregung.
Je mehr du dich innerlich öffnest, desto deutlicher wird der Dialog. Es ist ein leiser, feiner Kanal – der mit deiner Wahrnehmung wächst.

Was wäre, wenn du mit deinem Baby sprechen könntest?
Du es fragen könntest, was es gerne mag?
Was ihm gefällt?
Was du als Mama tun kannst, damit es sich wohl und geborgen fühlst?

Was, wenn du deine Wahrnehmung so schärfen könntest, dass du immer genau weißt, was jetzt gerade dran ist - auch nach der Geburt und in deinem Mamaleben, wenn dein Kind krank oder traurig ist?

Eine Anleitung wie du mit deinem Baby in Kontakt treten kannst findest du in Audio 4.

Audio 4: Kommunikation mit dem Baby

Hier ein paar Tipps für den Anfang, wenn du beginnst deine Wahrnehmung zu öffnen.

- Wahrnehmung ist wie ein Muskeltraining - jeder ist wahrnehmend, je öfter du übst, umso leichter wird es
- manche Menschen nehmen eher in Bildern, manche eher in Worten, andere wiederum in Geräuschen oder Gerüchen wahr. Alles ist ok - es gibt kein Richtig oder Falsch!
- Vertraue darauf, dass das was kommt richtig ist! Der erste Impuls zählt immer!
- übe anfangs an einem ruhigen, ungestörten Ort, am besten wenn du gut ausgeruht bist - für manche ist es abends einfacher, für manche eher morgens oder unter tags. Schau wann es für dich gut passt!
- Nimm dir einen Stift und Zettel zur Hand - es kann sein, dass du dir leichter tust, wenn du Dinge aufschreibst
- Nimm eine Audio am Handy auf, und sprich alles was dir kommt so drauf, wie wenn du mit einer Freundin telefonieren würdest
- Wenn dein Verstand vorbei schaut - schick ihn weg. Er darf eine Pause machen
- du bist die Mama - niemand nimmt dein Kind so stark wahr wie du!

Platz für Gedanken, Impulse, Baby-Kommunikation

Aktiviere deine Körperweisheit

Dein Körper ist der wichtigste Begleiter in deinem Leben. Und gerade erschafft dieser Körper ein Wunder! Jetzt in diesem Moment arbeiten unzählbar viele Zellen, um einen kleinen Menschen zu erschaffen!

Unglaublich!

Jetzt ist die Zeit, um mit deinem Körper in Verbindung zu gehen.
Lieber Körper, was brauchst du?
Was kann ich dir jetzt Gutes tun?

Vielleicht hast du Schwangerschaftsbeschwerden. Übelkeit, Rückenschmerzen, Sodbrennen etc.
Frage deinen Körper - Körper was hättest du gerne?
Nicht aus dem Verstand heraus, sondern dein 1. Impuls. Was kommt?

Achte gut auf dich!
Gönne dir Pausen, wenn du sie brauchst!
Deine Schwangerschaft ist eine besondere, heilige Zeit. Nutze sie so gut du kannst für dich!

Hole dir zusätzliche Unterstützung! Du musst nichts aushalten!

Und vor allem - feiere und anerkenne dich und deinen Körper für das was er gerade leistet!

Eine Anleitung wie du mit deinem Körper in Verbindung kommst, findest du in Audio 5.

Audio 5: Kommunikation mit deinem Körper

Auch hier gilt wieder

- vertraue deiner Wahrnehmung
- wenn anfangs nicht viel kommt, ist das ok!
- lass dir Zeit
- alles ist richtig

Platz für Gedanken, Impulse, Körper - Kommunikation

Du bist SCHÖPFERIN

Wow!
In dir wächst Leben.
Du erschaffst – mit deinem Körper, deiner Energie, deinem Bewusstsein.
Schwangerschaft ist nicht einfach nur ein „natürlicher Vorgang".
Sie ist pure Schöpferkraft in Aktion.
Und genau diese Kraft begleitet dich auch in der Geburt.
Du bist nicht Opfer der Umstände.
Du bist keine passive „Gebärende".
Du bist aktive Gestalterin deiner Erfahrung.

Du bist die Königin deines Universums!
Du bist die, die alles in der Hand hat!

Deine Schöpferkraft bedeutet

- Du darfst entscheiden, wie du dich vorbereitest.
- Du darfst deine Geburt bewusst gestalten.
- Du darfst Unterstützung wählen, die dich stärkt.
- Du darfst NEIN sagen.
- Du darfst JA sagen.
- Du darfst dich zeigen, laut sein, weich sein, wild sein.
- Du darfst vertrauen – und empfangen.
- Du darfst loslassen.
- Du darfst dich frei machen.
- Du darfst dir deinen absoluten, einzigartigen, weiblichen Schöpferkraft bewusst sein.

Audio 6: Die Schöpferin

Deine Ausrichtung bestimmt wie es geschieht!
Worauf legst du deinen Fokus?

Wie hättest du es gerne?

Sag

ich bin mutig.
Ich bin stark.
Ich lasse los.
Ich vertraue.
Ich bin allmächtig.
Ich kann alles schaffen, weil ich es will.
Ich bin ausgestattet.
Ich bin vorbereitet.
Mein Körper weiß was zu tun ist.
Ich bin fokussiert.
Ich bin leidenschaftlich.
Ich bin ausgezeichnet.
Ich bin motiviert.
Ich bin entschlossen.
Ich bin die Königin/Göttin in meinem Universum.
Ich bin eine großartige Mama.
Ich bin die beste Mama für mein Kind.

Du kannst diese Kraftsätze beliebig ergänzen und dich so auf deine selbstbestimmte Geburt ausrichten

Reflexion

Nun sind wir schon am Ende dieses Verbindungsbuches angekommen.
Deiner Reise zu mehr Bewusstsein für deinen Körper, körperlicher und energetischer Ausrichtung, Verbundenheit mit deinem Baby. Schau unbedingt noch weiter, am Ende wartet noch ein Bonus auf dich!

**Wie war die Reise für dich?
Was kannst du für dich in deine weitere Schwangerschaft, für deine Geburt, dein Mama-Sein mitnehmen?
Was hat sich für dich verändert?
Was war neu? Was hast du schon gekannt?
Worüber würdest du gerne mehr wissen?**

Bonus

easy energetisches Heiltool für deinen Mama Alltag. Dein Baby schläft schlecht? Hat Bauchschmerzen? Weint und du weißt nicht warum?

geh immer wieder in deine Wahrnehmung - was ist hier gebraucht? Was braucht der Körper meines Babys jetzt?
Liebes Baby, was hättest du jetzt gerne?

Eine genaue Beschreibung dieses einfachen und wirksamen energetischen Heiltools bekommst du im Video "das Heilzelt"

Video 3: Das Heilzelt

Schön, dass du bis hierher mit dabei warst

bei Fragen melde dich jederzeit gerne unter

+43 677 61619699

info@entwicklungs-akademie.at

www.entwicklungs-akademie.at

Deine Viktoria

ENTWICKLUNGS Akademie

Ausblick

Diese Reise endet nicht hier.
Sie beginnt gerade erst.
Du hast dich dir selbst und deinem Baby zugewandt.
Du hast gespürt, gefragt, gefühlt.
Du hast dich erinnert:
An deine Körperweisheit. Deine Intuition. Deine Schöpferkraft.
Und genau das darf weiterwachsen – mit jedem Tag, mit jedem Atemzug, mit jedem Kontakt zu deinem Kind.

Wenn du diese Verbindung weiter vertiefen möchtest, begleite ich dich gerne!

In Kooperation mit der ENT.WICKLUNGS Akademie und Teilnahme an unseren Projekten stehen dir folgende Möglichkeiten zur Auswahl

Hello Baby

1:1 Schwangerschaftsbegleitung online: Heilsessions, Übungen, Tipps und Tricks aus Somatosophischer Sicht, mentale Ausrichtung, Bewusstwerdung deiner Schöpferkraft

Somatosophie for Mums

1:1 Schwangerschaftsbegleitung offline:
Regulierung von Atmen, Schlucken, Kauen und nutzen deiner Körperintelligenz mit dem Balancer, energetische Heilsessions, Tipps und Tricks - mind 6 Monate, egal wo du in deiner Schwangerschaft stehst

Soul Mum

erlerne energetische Heiltools, um dich und deine Familie in allen Lebenslagen ganzheitlich zu unterstützen, inklusive Öffnung deiner Wahrnehmung

Kinder gesund entwickeln

der Videokurs für gesunde Kinderentwicklung.
gesunde Kinderfüße & more

ENT.WICKLUNGS Akademie

melde dich für mehr Infos unter
+43 677 61619699 oder
info@entwicklungs-akademie.at

Du bist großartig und die beste Mama für dein Kind!