



Reiseprogramm

Expertise Verbundenheit Entspannung

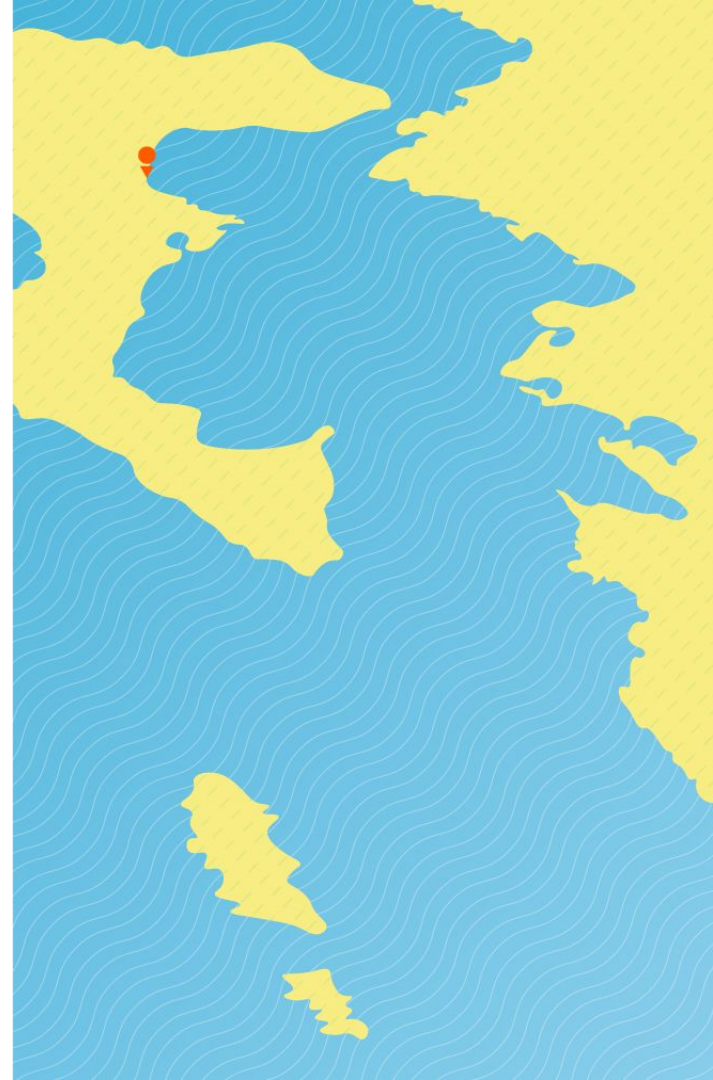


SAMSTAG - Anreisetag **Gouvia Marina, Corfu**

Wir heissen Sie ab 18:00 Uhr herzlich willkommen an Bord!

Beziehen Sie Ihre Kabine und werden Sie durch eine kurze Einführung mit unserem Boot und Ihrem neuen Zuhause für die nächste Woche vertraut.

Bei einem gemütlichen Abendessen lernen wir uns alle besser kennen.





SONNTAG

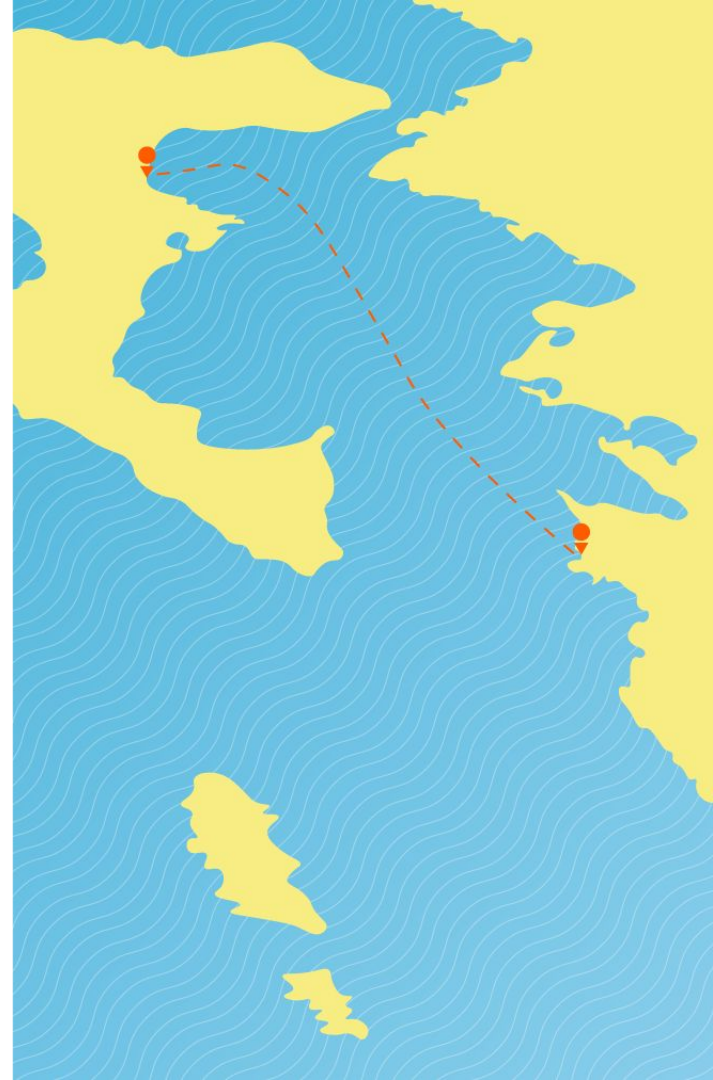
Syvota

Am ersten Tag thematisieren wir Veränderungen und Bedürfnisse im letzten Schwangerschafts-Drittel.

Wir sprechen offen über Sexualität und Partnerschaft in der Schwangerschaft und nach der Geburt ihres Kindes.

Sie erfahren, mit welchen alternativen Massnahmen Sie sich auf die Geburt vorbereiten können.

Im Verlauf des Tages setzen wir die Segel und steuern in Richtung Syvota, unserer ersten Destination.





MONTAG

Gaios, Paxos

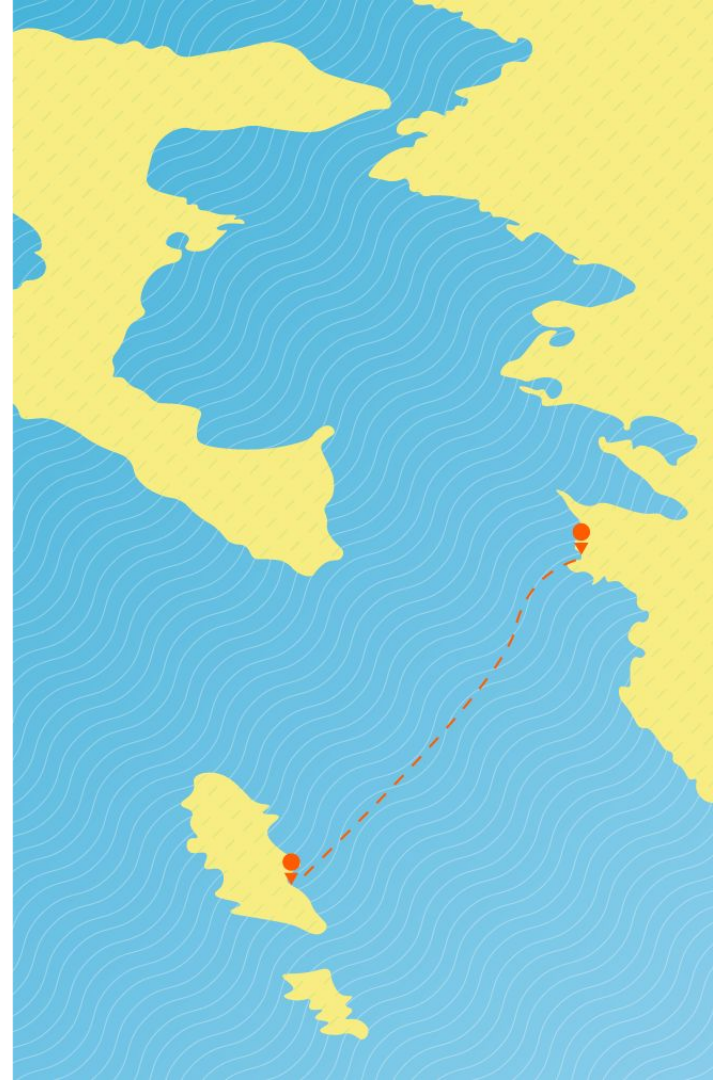
Was ist Schmerz, welche Hormone wirken im Körper und inwiefern können wir mit unserer Einstellung dieses Gefühl beeinflussen?

In diesem Zusammenhang erfahren Sie heute, was Hypnose ist, wie es sich positiv auf die Geburt auswirken kann und wie Sie die Hypnose unter der Geburt anwenden können.

Die Geburt wird in verschiedene Phasen eingeteilt. Sie lernen jeden Tag eine neue Geburtsphase kennen. Wir thematisieren mögliche Positionen, die Sie einnehmen können, die Rolle des Partners / der Partnerin oder Ihrer Begleitperson, mögliches Schmerzmanagement und implementieren die Tiefenentspannungs-Übungen.

Heute thematisieren wir erste Anzeichen einer bevorstehenden Geburt und die Latenzphase.

Unsere Reise geht weiter nach Gaios, der Hauptstadt der Insel Paxos. Schlendern Sie entlang der Promenade des malerischen Ortes und erleben Sie authentisches griechisches Flair.





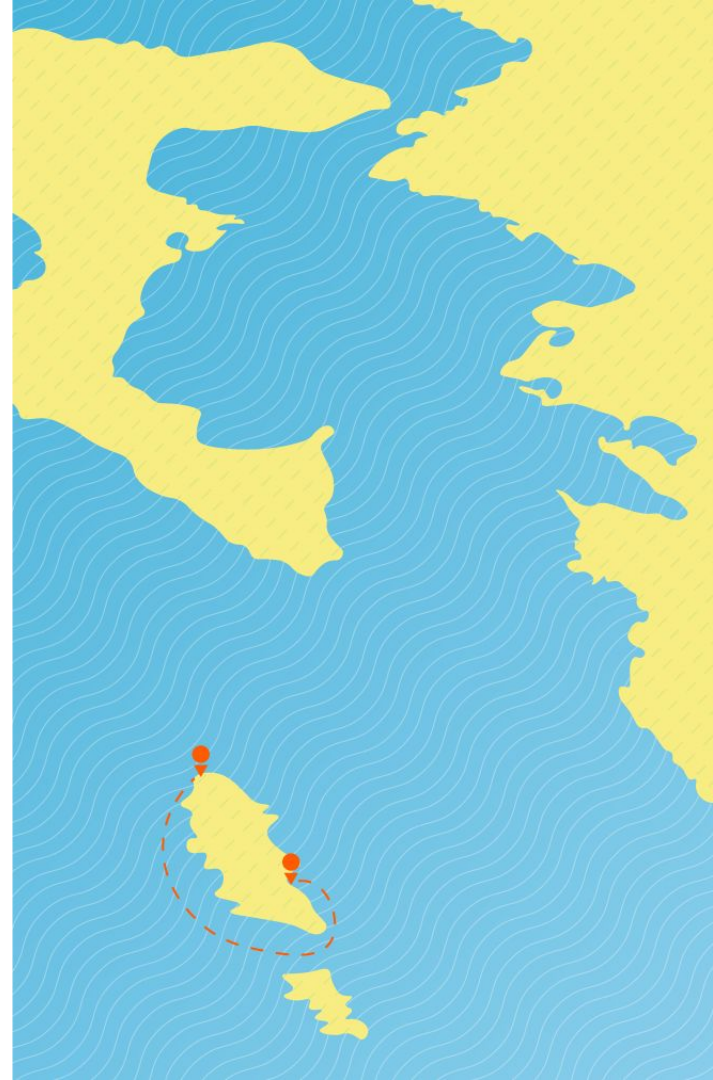
DIENSTAG Lakka, Paxos

Wir segeln der wunderschönen Westküste von Paxos entlang und ankern in einer der zahlreichen atemberaubenden Buchten.

Hier erfahren Sie alles über die Eröffnungsperiode.

Im glasklaren und seichten Wasser einer Bucht werden wir die Tiefenentspannungs-Übungen durchführen - lassen Sie sich von den Wellen tragen und verinnerlichen Sie diesen Moment.

Den Abend lassen wir in Lakka ausklingen.





MITTWOCH

Plataria

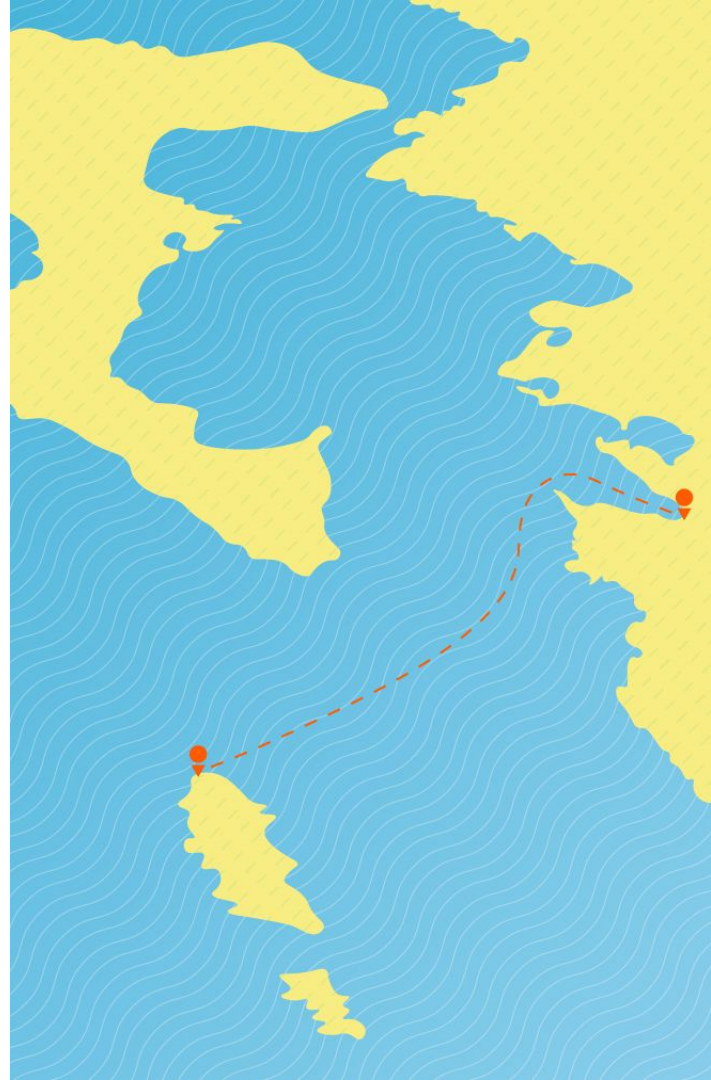
Die sogenannte Austreibungsperiode. Welche Mechanismen geschehen im Körper?

Wie kann mich mein Partner, meine Partnerin, meine Begleitperson unterstützen und stärken?

Wir praktizieren und vertiefen die Selbsthypnose und die Entspannungsübungen, thematisieren aber auch alternative Analgesie-Möglichkeiten.

Eine Geburt kann Komplikationen mit sich bringen. Wir sprechen offen darüber und über mögliche Konsequenzen. So sind Sie auf alle Eventualitäten vorbereitet.

Wir verlassen die Insel Paxos und überqueren noch einmal das Ionische Meer bis nach Plataria.





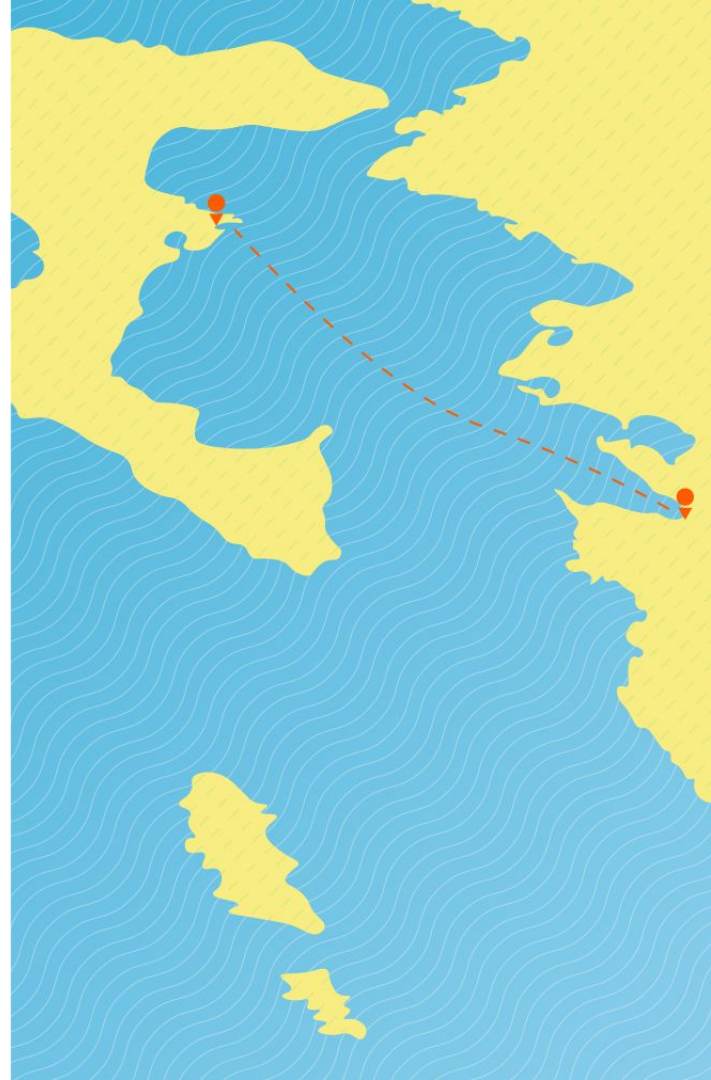
DONNERSTAG

Corfu Sailing Club, Corfu

Ihr Kind ist auf der Welt - doch die Geburt ist noch nicht ganz abgeschlossen. Die Nachgeburtsphase und Geburt der Plazenta steht noch aus.

Wir befassen uns zudem mit der Kreislaufanpassung des Neugeborenen, möglichen Komplikationen, der Bedeutung des Bondings und den ersten Tagen als Eltern im Frühwochenbett.

Wir segeln wieder zurück nach Corfu. Die Fahrt auf dem Meer bietet die Möglichkeit, nochmals alle erhaltenen Informationen zu den verschiedenen Geburtsphasen Revue passieren zu lassen und offene Fragen sowie entstandene Gefühle zu reflektieren und anschliessend zu besprechen.





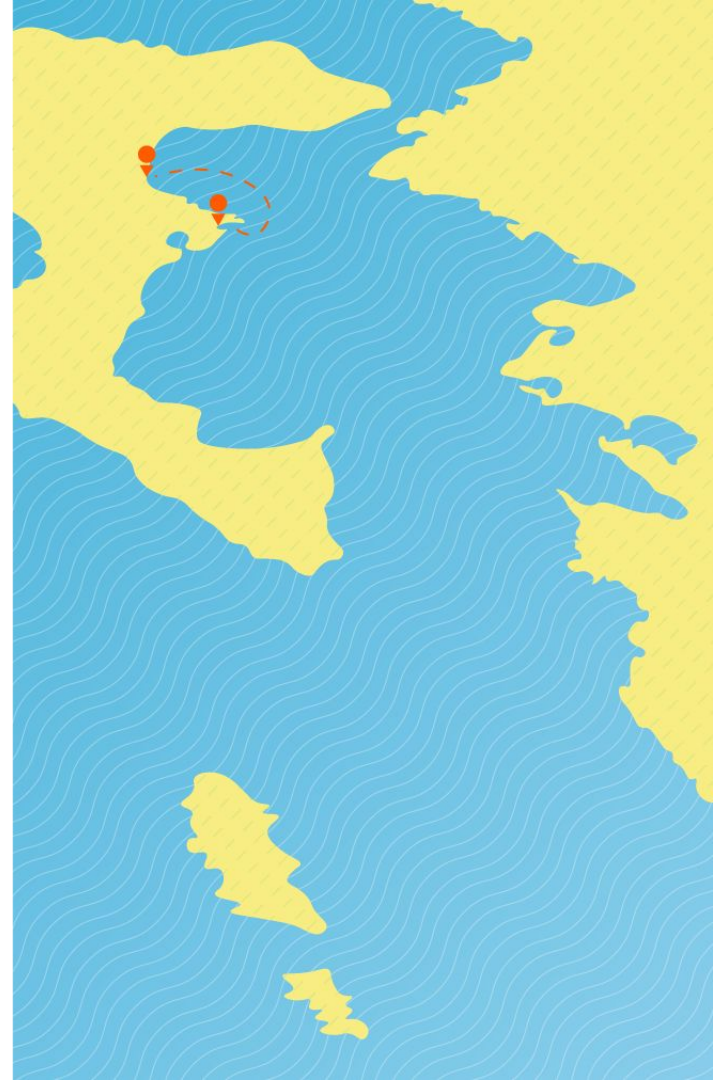
FREITAG

Gouvia Marina, Corfu

Das Kennenlernen als Familie beginnt.

Wir thematisieren das Wochenbett zu Hause, die Betreuung durch die ambulante Hebamme, das Stillen versus Flaschennahrung, Rückbildungsprozesse des Körpers und sprechen über den sogenannten Baby-Blues und die Anzeichen einer Wochenbettdepression.

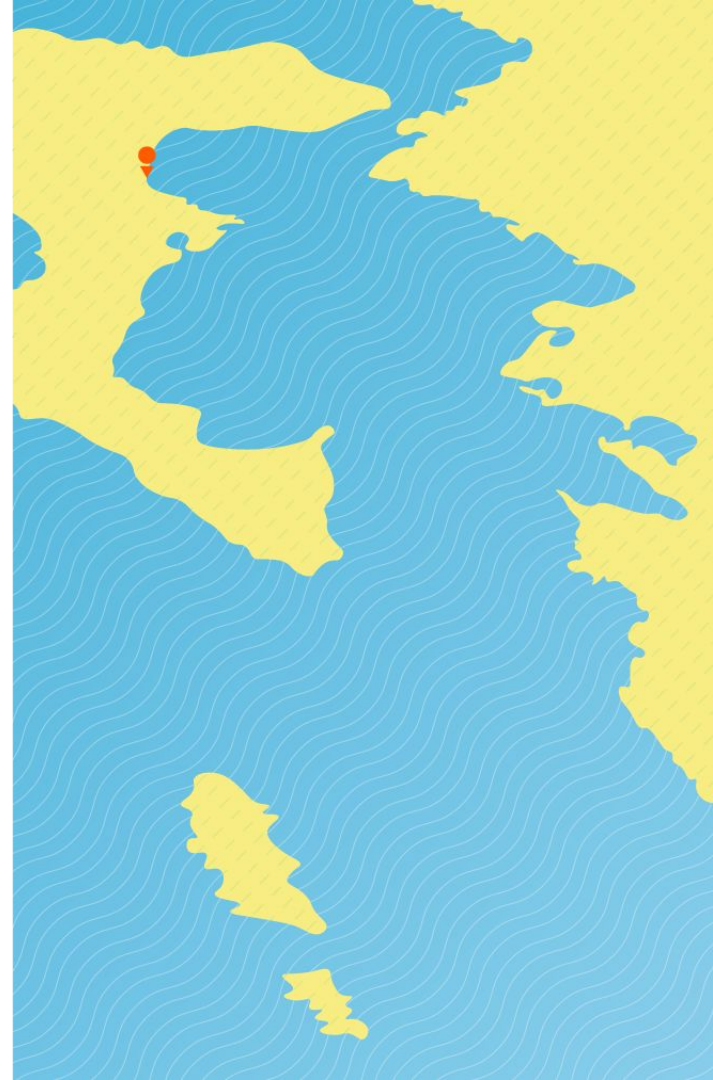
Am Abend treffen wir am Ausgangshafen in Gouvia Marina ein und lassen den letzten gemeinsamen Abend bei einem gemütlichen Beisammensein ausklingen.





SAMSTAG - Abreisetag **Gouvia Marina, Corfu**

Den Koffer voll gepackt mit erworbenem Wissen,
Tiefentspannungs-Strategien, neuen Bekanntschaften und
unvergesslichen Ferienmomenten, treten Sie heute die Heimreise an.





Bitte beachten Sie, dass die Route je nach Wetterbedingungen flexibel angepasst werden kann. Sicherheit steht an oberster Stelle und die finale Planung erfolgt jeweils am Vorabend und liegt in der Verantwortung des Skippers.

Expertise Verbundenheit Entspannung