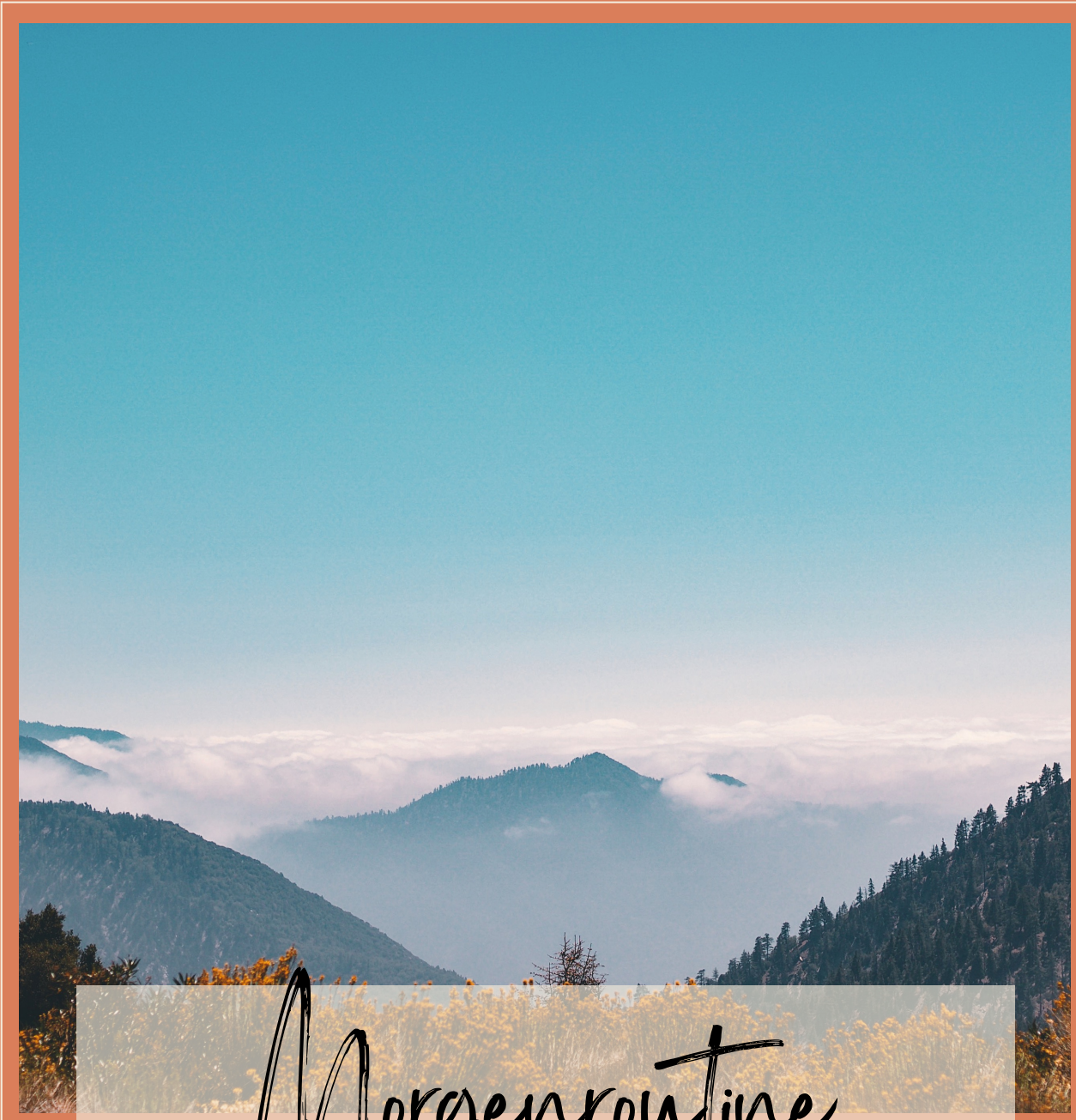
BETTINA KUGLER



Morgenroutine

FÜR EINE ENTSPANNTE GEBURT

voll innerer Kraft

Hey!

Ich bin Bettina Kugler.
Zweifache Mama, Yogalehrerin (Prä- und Postnatal), Hypnocoach und Sozialpädagogin.
Ich habe mich auf die Geburt meines zweiten Kindes mental umfassend vorbereitet und eine traumhaft schöne Geburt erlebt.
(Nachdem ich vor der ersten Geburt unglaublich viel Angst hatte.)

Tägliche 10 bis 15 Min. Übungen haben mir geholfen, voller Vertrauen, Freude und Tiefenentspannung in die Geburt zu gehen.

1. **Kundalini Yoga**

STÄRKE DEINE INNERE KRAFT, URVERTRAUEN, VERBUNDENHEIT UND INNERE RUHE .

Lade Dich bereits morgens mit frischer, positiver und erdender Energie auf.

2. Traumgeburt visualisieren

Gehe von der bestmöglichen Version der Geburt aus.

Stelle sie Dir so detailliert wie möglich vor.

Fühle es, als würdest Du sie jetzt gerade so erleben.

3. Inner Work

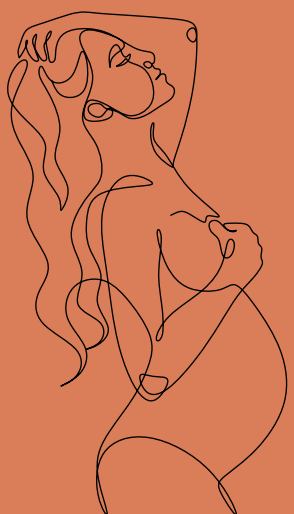
Bearbeite Deine inneren Themen.

Schreibe auf, was Dich beschäftigt. Finde Lösungen.

Um innerlich noch entspannter und voller Urvertrauen zu sein...

... schreibe mir URVERTRAUEN auf Insta
und erhalte persönliche Infos,

um Ängste vor der Geburt zu lösen,
Deine Traumgeburt zu visualisieren und
Dich mit positiver Energie für die Geburt
aufzuladen.

@hingabegeburt

Bettina Kugler