

GUT. SEIN. LASSEN.

Ein Babybauch wächst und damit auch der Drang, alles perfekt zu machen. Hebamme & Yogalehrerin Katharina Wallner lädt in ihrem coolen Workbook zu einer entspannten Zeit mit deinem Körper ein.



Katharina Wallner
Mini Mum

Babybauch & Bauchgefühl

Mit zahlreichen Illustrationen

Klappenbroschur
Format 16,5 × 23,5 cm
ca. 240 Seiten
€ (A, D) 26,-

ISBN 978-3-218-01376-5 [WG 4-467]
ET: April 2024
Auch als E-Book erhältlich

Foto © Silke Ebster



Katharina Wallner, Jahrgang 1978, schafft den Spagat zwischen Hebamme, Elementarpädagogin und Yogalehrerin spielerisch. Sie unterrichtet im Studiengang Hebamme an der FH Campus Wien. 2005 gründete sie ein Eltern-Kind-Zentrum, wo Empowerment, Gedeih- und Gewichtskontrollen, Still- und Ernährungsberatung, aber genauso Tabuthemen wie Sexualität und häusliche Gewalt Platz haben. Seit über zehn Jahren ist sie auch journalistisch tätig. Sie ist Mitautorin des Standardwerks „Lehrbuch für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Beruf“. Katharina Wallner ist auch nach 20 Jahren und unzähligen Geburten noch immer berührt von dem wundervollen Moment, wenn neues Leben auf die Welt kommt.

Weich und gelassen bleiben: Das ist das Wesentliche in der Schwangerschaft. Nicht ganz easy, wenn die Hormone Achterbahn fahren und der Körper sich verändert. Leicht landen wir dort, wo rosarote Brillen verrutschen, Augenringe sichtbar werden und uns Schwangerschaftsstreifen in die Quere kommen.

Hebamme Katharina Wallner bringt Ordnung ins Hormonchaos, übersetzt Fachjargon und die Sprache von Babys. Die Geburtshelferin spricht Tabuthemen an und ermutigt dazu, auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Ein entlastendes Plädoyer für weniger Perfektionismus, mehr Selbstliebe und Gelassenheit auf dem Weg mit deinem Kind.