



Europäisches Zentrum für Achtsamkeit
European Center for Mindfulness

Nancy Bardacke

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit



Nancy Bardacke, CNM, MA, ist Hebamme, Achtsamkeitslehrerin und Gründerin des MBCP-Programms. Über 40 Jahre begleitete sie Familien rund um die Geburt. Derzeit ist sie Direktorin des MBCP-Programms am UCSF Osher Center for Integrative Medicine in San Francisco. Sie ist Autorin des Buches „Mindful Birthing: Training the Mind, Body and Heart for Childbirth and Beyond“, das vom American College of Nurse-Midwives im Jahr 2014 zum Buch des Jahres erklärt wurde. Es erschien 2013 in deutscher Übersetzung unter dem Titel „Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt“.

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

Einführung in MBCP
mit **Nancy Bardacke**

(für Fachleute und andere interessierte Personen)

6. – 9. September 2017 in Freiburg

Mittwoch 19.30 – 21.30

Donnerstag 9.30 – 12.30, 14.30 – 17.30

Freitag 9.30 – 12.30, 14.30 – 17.30

Samstag 9.30 – 13.30

Anmeldung: Europäisches Zentrum für Achtsamkeit www.ezfa.eu

Ort: Merzhauser Straße 173, 79100 Freiburg

Teilnahmegebühr 350,- EUR (StudentInnen und WeHen 250,- EUR)

Nancy Bardacke spricht englisch (ohne Übersetzung, wenn nötig sind Übersetzungshilfen ins Deutsche möglich). Auf Wunsch von Nancy Bardacke werden einzelne Übungen auch von Dr. Clarissa Schwarz (Hebamme, MBSR-Lehrerin, Gesundheitswissenschaftlerin) und Mela Pinter (MSc Midwifery, Hebamme) auf Deutsch angeleitet (ohne Übersetzung).

Mindfulness-Based Childbirth and Parenting

Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) – Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit – ist ein einzigartiges Kursprogramm zur Vorbereitung auf die Geburt und das Leben mit dem Kind. Die Fähigkeit der Achtsamkeit kann helfen, mit dem Stress, den Schmerzen, den Ängsten und auch der Freude umzugehen, die häufig mit dem Erleben einer Schwangerschaft und einer Geburt verbunden sind und diese Fähigkeiten von Anfang an zur Verfügung zu haben, um sich einfühlsam auf das Kind einzustellen. Auch in der Begleitung und Erziehung der Kinder kann die Kraft der Achtsamkeit hilfreich sein und dazu beitragen, der nachwachsenden Generation mit größerem Bewusstsein, Freundlichkeit und Verbundenheit zu begegnen.

Hebammen, Ärzte, Fachleute aus angrenzenden Gesundheitsberufen (Doulas, GeburtsvorbereiterInnen, YogalehrerInnen) und andere interessierte Menschen können während des Kurses aus erster Hand die Meditationspraktiken, einschließlich Geist/Körper-Schmerzpraktiken kennen lernen, wie sie von Nancy Bardacke selbst in ihren MBCP-Kursen seit vielen Jahren unterrichtet werden. So können die Elemente und Übungen dieses Workshops direkt in den eigenen Geburtsvorbereitungs- und Elternkursen oder in der Geburtsbegleitung angewandt werden. Außerdem wird Nancy Bardacke die neuesten Forschungen über mindfulness-based Interventionen und MBCP vorstellen.



Europäisches Zentrum für Achtsamkeit
European Center for Mindfulness

Merzhauser Str. 173 · 79100 Freiburg · www.ezfa.eu