



*Kraftvoll durch  
Schwangerschaft  
und Stillzeit*

## Informationsveranstaltung Jeweils an einem Sonntag, 9.30 - 11.30 Uhr

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit stellen hohe Anforderungen an den Körper der Frau.

Die Bedürfnisse und Befindlichkeiten ändern sich schnell und mit schwindenden Energie-reserven wird es immer schwieriger, allen Belangen gerecht zu werden.

Bereits mit Beginn der Schwangerschaft bereitet sich der Körper auf die Stillzeit vor und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, ihn dabei aktiv zu unterstützen.

Die Ernährung aber auch die Stilltechnik und die Lebensgewohnheiten haben Einfluss auf die Menge und die Qualität der Muttermilch.

Gerne teilen wir unser Wissen in einem direkten Austausch mit dir:

- \_Tipps und Tricks aus jahrelanger Erfahrung
- \_Wichtige Punkte, die es zu beachten gibt
- \_Wertvolle und einfach umsetzbare Rezepte. Dazu gibt es auch die eine oder andere Kostprobe.

Jede Frau, jede Schwangerschaft und jedes Baby ist einzigartig und doch sehen wir eine wichtige Gemeinsamkeit:

Die Gesundheit und die Kraft der Mutter ist von essentieller Bedeutung. Geht es der Mutter gut, geht es auch dem Baby und der ganzen Familie gut.

### Termine

[www.koschtbar.ch/kalender](http://www.koschtbar.ch/kalender)

### Anmeldung

[info@shiatsu-lauber.ch](mailto:info@shiatsu-lauber.ch)  
[carole@koschtbar.ch](mailto:carole@koschtbar.ch)

### Kosten

Fr. 35.-, bar oder via Twint

### Location

Kohnke Photography  
St. Gallerstrasse 161  
8645 Jona



**Katharina Lauber**  
Shiatsu Lauber Rapperswil

\_Erfahrene Hebamme  
\_Stillberaterin  
\_Shiatsu-Therapeutin

[www.shiatsu-lauber.ch](http://www.shiatsu-lauber.ch)



**Carole Bühler**  
Koschtbar - Eifach für mich

\_Ayurveda  
\_Ernährungsberaterin  
\_Ayurvedaköchin

[www.koschtbar.ch](http://www.koschtbar.ch)  
Instagram: @koschtbar