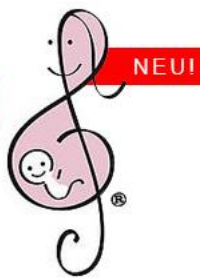


# „Offene Musikschulwoche“

**Baby  
BAUCH  
Töne**

Pränatales Singen  
für mich und dich



**Wir laden Sie herzlich ein zur  
Schnupperstunde unseres neuen  
Kurses: BabyBauchTöne®**

**Um Voranmeldung per Mail wird gebeten:**

[jasmin.katayifci-burow@eningen.de](mailto:jasmin.katayifci-burow@eningen.de)

**Dienstag, 20. September 2022**

18:00 Uhr, Saal der Musikschule

Der BabyBauchTöne® Kurs ist ein Angebot für Schwangere und deren Begleitung, bei dem sie durch gemeinsames Singen, Tönen und behutsames Tanzen/Bewegen eine erste tiefergehende Verbindung zu ihrem ungeborenen Kind aufnehmen können. Ergänzende Elemente wie besondere Atemtechniken zur positiven Beeinflussung der Geburt, dem Lauschen von Entspannungsmusik und das Loslassen in Traumreisen geben Ihnen die Möglichkeit einer „Selbst-Zeit“ im hektischen Alltag.

#### **DER BABYBAUCHTÖNEKURS® AN DER MUSIKSCHULE BIETET:**

werdenden Müttern/Eltern eine regelmäßige Oase im hektischen Alltag. Durch die Übungen wird eine bessere Körperwahrnehmung geschult, was zugleich das Selbstbewusstsein und damit auch die für die Geburt sehr wichtige Selbstwirksamkeit steigert. Die Freude am Singen, Tanzen und Musik erleben können ohne Vorkenntnisse oder Begabungen aufgegriffen oder gar erst geweckt und entdeckt werden. Diese ist eine natürliche Ausdrucksform, um das Wohlbefinden von Mutter und Kind zu steigern. Der Atem wird vertieft und Kurzatmigkeit verhindert. Durch die Tiefenatmung und das Tönen wird der bevorstehende Geburtsvorgang aktiv unterstützt. Es werden bereits einfache Lieder für die erste Zeit mit dem Baby erlernt und auch der Austausch mit den anderen Teilnehmern findet Raum.

#### **DER BABYBAUCHTÖNEKURS® AN DER MUSIKSCHULE FÖRDERT:**

Die Mutter-Kind-Bindung, denn schon ab der 7. SSW kann ein Fötus über die Haut bereits akustische Vibrationen des mütterlichen Körpers wahrnehmen. Ab der 20. SSW ist die Hörschnecke des Kindes voll funktionsfähig und kann schon erste motorische Reaktionen auslösen. Paare können dadurch ein Stück gemeinsam durch die Schwangerschaft gehen und auch die Väter können somit etwas für die Vater-Kind-Bindung direkt nach der Geburt tun! Sie können dadurch ebenso beruhigend auf das Neugeborene einwirken, wenn es bereits die väterliche Stimme intensiver wahrgenommen hat und bekannte Melodien hört.

#### **AB WELCHER SSW IST DER BABYBAUCHTÖNEKURS®?**

Der Kurs richtet sich an Schwangere und Ihre Begleitpersonen **ab der 20. SSW**. Nach Rücksprache mit der Kursleitung ist evtl. auch ein früherer Einstieg möglich! Bei verfügbaren Plätzen ist ein Quereinstieg ebenfalls nach Rücksprache möglich.

#### **WAS BENÖTIGE ICH FÜR EINEN BABYBAUCHTÖNEKURS®?**

Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass, eine Yoga- /Gymnastikmatte mit passendem Handtuch/Decke zum Auflegen, Stoppersocken und eine Flasche Wasser mit – bitte keine gesüßten Getränke.

#### **WO ERHALTE ICH WEITERE INFORMATIONEN?**


Auf unserer Homepage:



Musikschule Eningen  
Eitlingerstr.7  
72800 Eningen

 [www.eningen.de](http://www.eningen.de)

Gemeindeverwaltung Eningen – Rathaus I

 07121/892 1260

 [verwaltung-musikschule@eningen.de](mailto:verwaltung-musikschule@eningen.de)



Musikschule

**ENINGEN**

unter Achalm