



Ring på tlf. 2614 1171 og bestil en tid til behandling eller undervisning enten hjemme hos dig eller på vores klinik. www.helsehytten.dk

Priser:

Behandling i dit hjem:

1 x 2 timer koster 1000 kr.
5 x 2 timer koster 4750 kr.

Behandlinger hos os:

1 x 2 timer koster 700 kr.
5 x 2 timer koster 3250 kr.

Undervisning i babymassage:

1 x 2 timer koster 700 kr. hos os
1 x 2 timer koster 1000 kr. hjemme hos dig
(Kan også ske i mødregruppe, ring og få et tilbud)

Klinik adresse i København:

Naturesource, Vesterbrogade 37, 3tv, 1620 Kbh. V
(der er også mulighed for at få behandlinger i Ramløse/Nordsjælland)

Afbestillingsregel:

Ved afbestilling mindre end 24 timer før aftalt tid, bliver du faktureret 200 kr.

Tidsbestilling:

Ring til Birgit Hansen på tlf. 2614 1171
www.helsehytten.dk

Mor & Barn Efterfødselskur

Genvind din
styrke efter fødslen

Det årtusindgamle sundhedssystem Ayurveda (betyder livets viden, og er et helssystem med rødder i Indien).



Mor & Barn Efterfødselskur

Vi anbefaler en kur på 5-7 dage med varm olie massage og marma (healing/akupressur). Behandlingerne støtter kroppen i at genvinde sin kraft og energi. Med denne kur får du større overskud til dagens gøremål og energi til dine nærmeste. Behandlingen foregår på vores klinik eller hjemme hos dig.

Mor & Barn kuren genopbygger kroppen og gør den kommer i balance igen efter fødselen.

Med Mor & Barn kuren kan disse problemer mindskes eller helt undgås;

- Fordøjelses- og vægtproblemer, samt luft i maven
- Træthed & søvnbesvær
- Ømhed i muskler og led
- Fødselsdepression

Mor & Barn Kuren omfatter:

- Massage i den nybagte mors eget hjem eller hos os
- Babymassage
- Naturlige kosttilskud
- Gode råd om kost og levevis

Denne kombination af behandling og vejledning understøtter kroppens naturlige regenererende mekanismer, så styrke og velvære bygges op indefra, og hurtigt genvindes.

Massage

Det er en forudsætning, at barnet passes af en anden, så moderen kan føle sig fri til at slappe fuldstændig af under

massage behandlingen, som varer 2 timer. Massagen består af blide strygninger og er meget behagelig, beroligende og afslappende.

Under massagen har kroppen rig lejlighed til at regenerere, få styrke og komme i balance.

Til massagen bruges varm olie, der er indkogt med urter, som balancerer og beroliger.

Efter massagen kan den nybagte mor hvile så længe hun har lyst. Hun hviler med 2 varmedunke, en under lænden og en på maven. Varmedunkene spreder varme til maveregionen, fordøjelses- og tarmsystemet og livmoderen. Denne varme virker meget lindrende.

Økologiske urtepræparater og kosttilskud: Styrker og genopretter balance i sind og krop, forbedrer fordøjelsen og fremmer mælkeproduktionen.

Kostvejledning: Du lærer, hvad du skal spise for at styrke din fysiologi, og hvad du skal undgå af hensyn til barnets fintfølelse fordøjelsessystem.

Levevis: Råd med hensyn til daglig rutine for mor og barn. Moderen bør få så meget hvile som overhovedet muligt de første uger efter fødslen. Undgå f.eks. for mange gæster, da den nye familie har brug for tid og ro til at lære hinanden at kende.



Babymassage:

Ayurvedisk babymassage er en enkel, men dybtgående og afslappende massage. Både børn og forældre nyder den tætte og kærlige kontakt, og børnene bliver gladere, sundere og mere modstandsdygtige over for sygdom.

Massagens virkninger:

- Fremmer det kærlige forhold mellem forældre og barn
- Forbedrer barnets fordøjelse
- Styrker immunsystemet
- Giver god og rolig søvn

Efter en fødsel ser vi beundrende og undrende på det nyfødte barn og tænker på, hvad vi kan gøre for at barnet kan få en god opvækst. I vores iver efter at opfylde barnets behov, glemmer vi ofte, at den vigtigste forudsætning, for at barnet kan få en god start i livet er, at moderen har det godt. En træt, nervøs og stresset mor kan ikke give sit barn den samme ømhed og omsorg, som en mor, der er udhvilet, glad og veloplagt.