



TT-Kursprogramm

Mein Name ist **Traude Trieb**. Seit über 30 Jahren bin ich Hebamme und seit fast 10 Jahren Yogalehrerin aus Berufung und Leidenschaft. Meine **Hebammenordination** im südlichen Niederösterreich gibt es seit über 20 Jahren, meine eigene **Produktlinie** für Mamas/Babys und für all jene, die sich die Kraft der Natur zu Nutze machen möchten, seit über 25 Jahren. Diese sind auf shop.traudetrieb.at, bei ausgewählten Vertriebspartnern und im **TT-Shop** in Tattendorf, NÖ erhältlich.



Die Corona-Krise hat uns nun schon fast ein Jahr fest im Griff. Meine **VIRTUELLE SORGEFNREIE ZONE**, durch die nun auch Frauen über die Grenzen NÖ und Österreichs die Möglichkeit haben, meine Kurse zu besuchen, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Aus diesem Grund und auch weil wir zum jetzigen Zeitpunkt nicht wissen, ab wann Gruppenkurse wieder erlaubt sind, habe ich mein Online-Angebot fortgesetzt und ausgebaut.

Einzelberatung

Beratungsstunden gibt es sowohl in meiner Hebammenordination in Tattendorf als auch online via Zoom. Neben klassischen Hebammenthemen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege etc. decke ich aufgrund meiner Zusatzausbildungen eine Menge Themen ab, die wir individuell, ganz nach Deinen Wünschen und Bedürfnissen, besprechen können (z. B. Kinderwunsch, Wechselbeschwerden, TCM, Naturheilmethoden, u.v.m.).

Kosten: 30 Minuten € 50,- (nur online möglich) | **60 Minuten € 90,-** (Einzelpreis) | **60 Minuten € 130,-** (Partnerpreis)

Anmeldungen unter office@traudetrieb.at oder direkt auf neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/.



SCHWANGERSCHAFT & GEBURT



Geburtsvorbereitungskurs für Frauen (Zoom-live)

Gut auf die Geburt vorbereitet zu sein, ermöglicht ein positives Geburtserlebnis! In Zeiten wie diesen ist es wichtiger denn je, dass Frauen der Geburt Ihrer Kinder gestärkt und zuversichtlich entgegen gehen.

Innerhalb dieser 12 Wochen (24 Stunden) dauernden Geburtsvorbereitung werden Dir meine Tipps und Tricks dabei helfen, Vertrauen in Deinen großartigen weiblichen Körper und in seine besonderen Fähigkeiten zu entwickeln.

(Themen 1-11: Montag | Thema 12: Freitag | Uhrzeit, jeweils 17:00–19:00 Uhr)

31.05.	1. Thema: Ernährung in der Schwangerschaft	12.07.	7. Thema: Geburt II: Gebärdstellungen/-bewegungen
07.06.	2. Thema: Bedeutung und Wichtigkeit des Beckenbodens	19.07.	8. Thema: Geburt III: Vertiefung und Fragestunde
14.06.	3. Thema: Schwangerschaftsbeschwerden: Tipps und Tricks	26.07.	9. Thema: Die Zeit des Wochenbetts
21.06.	4. Thema: Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung	02.08.	10. Thema: Rund ums Stillen
28.06.	5. Thema: Die richtige Wehenatmung	09.08.	11. Thema: Tipps und Tricks für die Zeit nach der Geburt
05.07.	6. Thema: Geburt I: Ablauf Geburt, Atmung, Schmerzerleichterung	13.08. (Fr.)	12. Thema: Rationelle Babypflege

Alle Einheiten finden online via Zoom statt und sind nur als Package unter neu.traude-tieb.at/jetzt-buchen/ buchbar | Nach Zahlungseingang erhältst Du ein Paket mit den Kursunterlagen, jede Menge Zusatzmaterialien und Goodies. | **Kosten: € 329,-**

Dein Goodie zum Kurs: Du erhältst den Onlinekurs **Yoga als Geburtsvorbereitung** im Wert von 99,- Euro und das Buch „**Mein erstes Kind**“ **GRATIS** dazu!

Geburtsvorbereitungskurs für Paare - Onlinekurs

Der Partner ist die Heimat der Frau im Geburtsraum und kann wesentlich zu einem positiven Geburtserlebnis beitragen, wenn er sich bereits in der Schwangerschaft gut einbringt.

In diesem Kurs erhält der werdende Papa viele Tipps & Tricks zur optimalen Unterstützung in der Schwangerschaft (Massagen, Akupressur etc.) und Ihr bekommt viele praktische Tipps für die Geburt (Gebärdstellungen; Gebärdbewegungen, mentales Coaching u.v.m.) und die besondere Zeit danach. Ich unterstütze Euch als Paar dabei, Vertrauen in Eure Teamarbeit zu gewinnen, sodass Ihr gut durch die Schwangerschaft kommt, vertrauensvoll in Richtung Geburt und zuversichtlich auf die Anfangszeit mit Eurem Sonnenschein blicken könnt.

Dieser Kurs enthält: Über 2 Stunden Partner-Videosequenzen und 2,5 Stunden Hebammen Tipps & Tricks-Videosequenzen und auch 5 Audiodateien (106 Min. geführte Tiefenentspannung) 135 Seiten Skriptum, Anmeldung unter neu.traude-tieb.at/jetzt-buchen/ | **Kosten: € 119,-**



Geburtsvorbereitungskurs für Paare mit Onlinebegleitung

Gerne treffe ich Dich und Deinen Partner nach Eurem gemeinsamen „Durcharbeiten“ des Onlinekurses in meiner Online-Sorgenfreien-Zone. In der Gruppe wird Euer Wissen vertieft, offene Fragen geklärt und ihr bekommt jede Menge zusätzliche Tipps aus der Praxis.

Buchung nur im Package mit dem Onlinekurs möglich. Anmeldung bitte unter neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/, nach Zahlungseingang bekommt Ihr die Unterlagen und Zugänge für den Onlinekurs und dann zeitgerecht die Zugangslinks für Euren Zoom-Termin.

Zoom-Termine: Samstag, 29.5. | 19.6. | 31.7. | 28.8., 9:00–12:00 Uhr | **Kosten: € 270,-** für Onlinekurs inklusive 3 Stunden

Onlinebegleitung in der Gruppe. **Euer Goodie zum Kurs:** Bei Buchung bekommt Ihr einen **15 %-Rabatt Gutschein** für den TT-Shop in Tattendorf oder unseren Onlineshop.



SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

Onlinekurs: Yoga als Geburtsvorbereitung

Regelmäßig praktiziertes Yoga ist die optimale Geburtsvorbereitung. In diesem Kurs lernst Du Asanas (Körperstellungen), die Dich dabei unterstützen energievoll durch Deine Schwangerschaft und kraftvoll durch die Geburt zu gehen. Mit Hilfe von Yoga kannst Du klassischen Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen bzw. diese lindern. Sanfte Bewegungsabläufe helfen Dir Deinen Körper fit zu halten und Dich konditionell gut auf die Geburt vorzubereiten. Die im Kurs integrierte Atempraxis, Bauchtanzelemente und geführte Tiefenentspannungen helfen Dir dabei, ganz bei Deinem Sonnenschein zu sein. Du bereitest Dich auch mental auf die Geburt und die Zeit danach optimal vor.



Dieser Kurs enthält: Über 4 Std. Videosequenzen bezüglich SS-Yoga und 2,5 Std.

Hebammen Tipps & Tricks als auch 10 Audiodateien geführte Tiefenentspannungen (4 Std.) | 121 Seiten Skriptum | buchbar unter neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/ | **Kosten: € 99,-** Diesen Kurs erhältst Du **als Goodie gratis** bei Buchung **des 12-wöchigen Geburtsvorbereitungskurses** für Frauen.



DEIN BABY & DU

Onlinekurs: Glückliches Baby – Glückliche Familie: das erste halbe Jahr mit Deinem Baby

In diesem Kurs dreht sich alles rund um die ersten sechs Lebensmonate mit Eurem Sonnenschein. Die Schwerpunkte sind **Babymassage – Babypflege – Babytragen – Babystillen – Babyberuhigung – Babyschlaf** – Alles rund um das **Wochenbett** – Alles rund um die frischgebackene **Familie, Eltern sein & Paar bleiben**.



Wissen aus 30 Jahren Hebammenerfahrung und aus meinen zahlreichen Spezialausbildungen in den Bereichen Babymassage, Fußreflexzonenmassage und der Traditionellen Chinesischen Medizin als auch Mentaltraining fließen in diesen Kurs ein. Durch viele Tipps & Tricks könnt Ihr Euren Sonnenschein in vollen Zügen genießen und diesen ersten faszinierenden Lebensabschnitt mit all seinen Herausforderungen entspannt meistern.

Dieser Kurs enthält: 320 Minuten (5,3 Std.) Videosequenzen, 165 Seiten Skriptum, 9 Audiodateien (180 Minuten Tiefenentspannung) | buchbar unter neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/ | **Kosten: € 99,-**

Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik



Der Beckenboden einer Frau wird durch Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Mit Hilfe zahlreicher Gymnastik-Videosequenzen inklusive meiner Hebammen Tipps & Tricks kannst Du schon bald Deine Beckenbodenübungen in den Alltag einbauen. Somit fühlst Du Dich stark und energiegeladener, um den Babyalltag mit Leichtigkeit und Humor zu meistern.

Du startest mit der Wochenbettgymnastik (ersten 8-10 Wochen nach der Geburt), darauf aufbauend Beckenbodengymnastik kombiniert mit Ganzkörpertraining. Diese kräftigenden Übungen für Deinen Rücken, Deine Arme, Deine Brust, Deinen Bauch und den stark beanspruchten Nacken- und Schulterbereich wirst Du als sehr wertvoll und wohltuend empfinden. Regelmäßig praktiziert wirkst Du

der schwangerschaftsbedingten Überdehnung der Bauchmuskulatur und der geburtsbedingten Überbeanspruchung der Beckenbodenmuskulatur entgegen. Du und Dein Beckenboden werdet wieder so richtig fit, flexibel und ausdauernd.

Manche Übungen machst Du mit Deinem Baby gemeinsam, bei manchen liegt es entweder gemütlich neben Dir oder eine liebe Betreuungsperson verwöhnt Deinen kleinen Sonnenschein in dieser Zeit. Warum „ganzheitliche“ Rückbildungsgymnastik? Weil es zusätzlich zum körperlichen Training auch wichtig ist Deinen Geist auf Dein/Euren „neues“ Leben einzustimmen und es Dir mit Hilfe meiner Audiodateien nicht nur gelingt Mama zu sein, sondern auch Frau zu bleiben bzw. neben dem Eltern-Sein auch Paar zu bleiben.

Dieser Kurs enthält: 310 Minuten (4,5 Std.) Videosequenzen, 120 Seiten Skriptum, 5 Audiodateien (112 Minuten Tiefenentspannung) | buchbar unter neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/ | **Kosten: € 99,-**

TEIL 1: Live-Hebammenberatung in der Gruppe (Zoom) mit „Glückliches Baby-Glückliche Familie“

Die ersten 6 Lebensmonate mit deinem Baby können viele Fragen aufwerfen. Mit dem Kurs „Glückliches Baby-Glückliche Familie“ als Basis (=Voraussetzung) gehe ich einmal wöchentlich via Zoommeeting auf Deine/Eure Fragen ein. **Gratis dazu: Onlinekurs Richtig zufüttern.**

TEIL 2: Live-Hebammenberatung in der Gruppe (Zoom) mit „Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik“

Die Anfangszeit mit Deinem Baby ist vorbei und möchtest nun auch etwas für Dich tun, aber auch mit Deinem Baby „am Ball bleiben“. Dann buche jetzt den Onlinekurs „Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik“. mit der Hebammenberatung. **Gratis dazu: Onlinekurs Babysymbolsprache!**

Zoom-Termine (jeweils 10 x): Donnerstag 6.5.–8.7. | Dienstag 15.6.–17.8. | Donnerstag 14.7.–16.9. | immer 10:00–11:00 Uhr
Kosten je Teil 1 und Teil 2: € 199,- für den Onlinekurs inklusive 10 Wochen LIVE-Meetings!



DEIN BABY & DU

Onlinekurs: Babysymbolsprache



Hunger? Müde? Angst? Wenn Babys weinen, wissen Eltern nicht immer gleich die passende Antwort. Der Wunsch, sein Baby verstehen zu können, bevor es seine Bedürfnisse mit Worten ausdrücken kann, ist groß. Die Lösung liegt auf der Hand – mit der BABYSYMBOLSPRACHE nach Hebamme Traude Trieb wird dem Rätselraten ein Ende gesetzt. Seit mehr als zehn Jahren bringe ich mit Begeisterung Müttern und auch Vätern die Babysymbolsprache bei. Bereits nach den ersten paar erlernten Babyzeichen wirst Du schnell erkennen, dass die Babysymbolsprache für Dich und Dein Baby hilfreich ist, um Euch besser miteinander und untereinander verständigen zu können. Eine Kommunikationsart die viel Spaß macht

und den Frust des nicht Verstanden-Werdens reduziert. Diese 15 Lieder helfen Euch optimal Euren Liebling zu beruhigen, wenn er aufgebracht ist oder aufzumuntern, wenn er schlecht gelaunt ist. Diese Lieder unterstützen Euch auch dabei, Euren Sonnenschein in Wartesituationen (Stau & Co) gut zu unterhalten und abzulenken. **Dieser Kurs enthält:** 15 Lieder/96 Babyzeichen, Skriptum, 5 Audiodateien (100 Min.

Tiefenentspannung) | buchbar unter neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/ | **Kosten: € 49,-** | Dieser Kurs steht zur Auswahl als **gratis-Goodie** bei Buchung der Hebammensprechstunde.

Onlinekurs: Richtig zufüttern

Ist mein Baby schon bereit für einen Brei? Soll ich selbst kochen oder lieber Gläschen kaufen? Welche Lebensmittel sind optimal für den Anfang geeignet? Wie kann ich Allergien vorbeugen? All diese Fragen und noch viele mehr beantworte ich Dir im Onlinekurs „Richtig zufüttern – die erste „fremde“, breiige Kost für Dein Baby“. Ich vermittele Dir mein Ernährungswissen auf dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin = 5 Elemente-Ernährung.

Ich zeige Dir, wie einfach es geht Dein Kind optimal zu ernähren und wie Du damit gleichzeitig die Gesundheit Deines Sonnenscheins von Anfang an stärkst. Zum Kurs erhältst Du zahlreiche Kochanleitungen, Rezepte sowie ein ausführliches Skriptum zum Nachschlagen und ein 3-stündiges Hörbuch.

Dieser Kurs enthält: 138 Minuten (2,3 Std.) Videosequenzen, 79 Seiten Skriptum, 3-stündiges Hörbuch | buchbar unter neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/ | **Kosten: € 49,-** | Dieser Kurs steht zur Auswahl als **gratis-Goodie** bei Buchung der Hebammensprechstunde.



Onlinekurs: Naturheilmethoden



Ob Bauchschmerzen, Koliken, der erste Schnupfen, Fieber, Insektenstiche oder klassische Zahnungsbeschwerden – wenn das Baby leidet, leidet die ganze Familie. Oft ist die Verunsicherung groß, ob man einen Arztbesuch braucht oder nicht. „Alte Hausmittel“ erleben schon seit einiger Zeit eine Renaissance und werden immer öfter auch von Schulmedizinern empfohlen. Früher war es üblich, dass Mütter oder auch Großmütter „Arzneimittel aus der Natur“ (Heilöle, Heilsalben, Tees, Tinkturen usw.) selbst hergestellt haben. Dieses Wissen ist leider vielfach verloren gegangen. In diesem Onlinekurs erfährst Du alles rund um diese Hausmittel und wie Du Dir eine eigene Hausapotheke aus der Natur selbst herstellen kannst.

Ich zeige Dir, wie Du mit Hilfe der Aromatherapie, der Kräuterheilkunde, der Akupunkt-/Fußreflexzonenmassage, der Bachblüten-Therapie, der Traditionellen Chinesischen Medizin etc.

in vielen Fällen Linderung erreichst – für das Baby und die ganze Familie. So kannst Du zukünftig kleine und größere Wehwechen mit der Kraft der Natur – mit Wickeln, Heilbädern, Inhalationen, Einläufen & Co. gut in den Griff bekommen – ganz frei von Nebenwirkungen. **Dieser Kurs enthält:** 180 Minuten (3,2 Std.) Videosequenzen, 130 Seiten Skriptum, 3 Audiodateien (60 Minuten Tiefenentspannung) | buchbar unter neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/ | **Kosten: € 79,-** | **Dein Goodie** zum Kurs: Bei Buchung bekommst Du einen **10 %-Rabatt Gutschein** für den TT-Shop in Tattendorf oder unseren Onlineshop.



MENTALTRAINING Mit der Kraft der positiven Gedanken

Teil 1: Basiswissen

Der Mensch ist, was er denkt. Was er denkt, strahlt er aus. Und was er ausstrahlt, zieht er an! Auch Du kannst Dein Denken optimieren, denn Du bist die Herrin/der Herr Deiner Gedanken. Dein positives Denken wirkt sich auf alle Bereiche Deines Lebens positiv aus – Deine Gesundheit, Deine geistigen Fähigkeiten, Deine Wahrnehmungen, Deine beruflichen und finanziellen Erfolge und natürlich auf Deine zwischenmenschlichen Beziehungen. Erlaube Dir mit Hilfe des Mentaltrainings („erlebnisorientierte Mentaltechniken“) Dein volles Potenzial zu entfalten und erlebe, dass es eine wahre Freude sein kann täglich ein bisschen mehr an Deiner Persönlichkeitsentwicklung zu „feilen“.



Termine Zoom:

Freitag, 7.5.2021, 17:00–21:00 Uhr und Samstag 8.5.2021, 9:00–13:00 Uhr



MENTALTRAINING Mit der Kraft der positiven Gedanken

Teil 2: Herzenswünsche erfüllen durch gelebte Selbstliebe und Achtsamkeit

Angefangen von zahlreichen Affirmationskärtchen in Bezug auf Selbstliebe und Achtsamkeit bekommst Du auch Wasserenergetisierungs-kärtchen, ein Dankbarkeitstagebuch und noch weitere Goodies (=Erinnerungshilfen), um auch nach dem Kurs in Eigenregie Dein bester Coach sein zu können. Aufbauend auf das Erlernte von Teil 1 machst Du Dich mit dem Wissen aus Teil 2 zum wahren Optimisten, Dein Leben wird lebenswert sein und Du wirst Dir Deine Herzenswünsche erfüllen. Mit Hilfe meiner Audiodateien kannst Du Dich mit geführten Meditationen und Liedern so richtig motivieren.

Termine Zoom: Freitag, 4.6.2021, 17:00–21:00 Uhr und Samstag 5.6.2021, 9:00–13:00 Uhr

Anmeldung unter / neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/, nur nach Teil 1 buchbar, nach Zahlungseingang erhältst Du die Kursunterlagen/Audiodateien und die Zugangslinks. | **Kosten pro Workshop: € 180,-**



TT-YOGA

Onlinekurse TT-Yoga für Anfänger oder Yoga-Erfahrene

Deine Gesundheitsprävention & Hausapotheke für Beschwerden von Kopf bis Fuß

Yoga hilft Dir, ein gutes Körpergefühl aufzubauen, schenkt Dir Ruhe und zugleich mehr Energie für Deinen Alltag.

Yoga-Therapie ist eine besondere Form des Yoga, die ganz besonders den Bedürfnissen Deines Körpers und Geistes angepasst ist. Sie wirkt präventiv, hilft die eigenen Haltungsmuster zu optimieren und gesunde Körperhaltungen zu verwirklichen. Jede der zehn Einheiten ist einem speziellen Thema gewidmet. Ich freue mich, Dich auf Deinem Yogaweg zu begleiten.

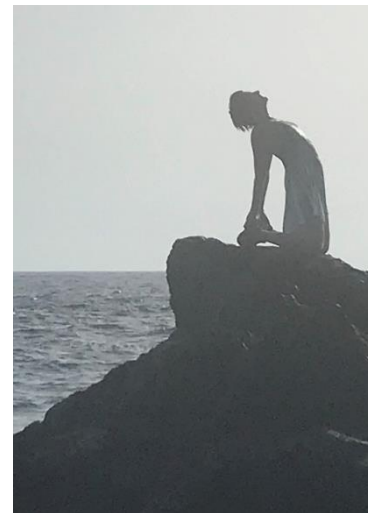
- | | |
|--|---|
| 1. Gesunde Füße – entspannter Nacken durch einen guten Stand | 2. Kniestabilität – schnelle Hilfe bei Knieschmerzen |
| 3. Bewegliche und kräftige Hüften | 4. Der Bauch – Deine starke Mitte |
| 5. Detox-Yoga – Entschlacken und entgiften | 6. Gesunder Rücken durch die richtige Körperhaltung |
| 7. Entspannter Hals-, Schulter- & Nackenbereich | 8. Erholsamer Schlaf, klarer Kopf & gute Konzentration |
| 9. Balanceübungen als Gehirnjogging | 10. Yoga für die Seele – Stress adé |

Der Kurs ist sowohl für Anfänger (**Stufe 1**) als auch für Yoga-Erfahrene (**Stufe 2**) verfügbar. **Der Kurs enthält:** 20 Stunden Videosequenzen, 3 Audiodateien, Mudrakarten, Yogakarten | nur als Gesamtkurs unter neu.traude-trieb.at/jetzt-buchen/ buchbar | **Kosten: € 150,- für 10 Einheiten à 2 Stunden**

Beschwerdefrei und energiegeladen durch den Alltag mit der Kraft Deiner sieben Energiezentren

Nach einem Jahr Corona sind viele Menschen mit ihrer Energie am Ende. Homeoffice, Homeschooling, Kurzarbeit, finanzielle Sorgen oder auch die soziale Isolation haben vielen Menschen die letzte Energie geraubt. In diesen zehn speziellen Yoga-Einheiten lernst Du Deine Energiezentren wieder „anzuzapfen“. Mit verschiedenen Techniken (Atemtechniken, speziellen Yoga-Körper- und Energieübungen, Mudras) stärkst Du Muskulatur und Wirbelsäule, befreist sie von Blockaden, damit Deine Energie wieder frei fließen kann. Mit diesem TT-Yoga, regelmäßig praktiziert, wirst Du wieder fit, beschwerdefrei und energiegeladen sein, um Deinen Alltag zu meistern.

- Einheit 1/2:** für eine gute Erdung, optimalen Kontakt zum Urvertrauen & mehr Vitalität (1. Energiezentrum/**Steißbein**)
- Einheit 3/4:** für mehr Lebensfreude & Kreativität (2. Energiezentrum/**Kreuzbein**)
- Einheit 5/6:** für einen guten Selbstwert und bessere Entscheidungskraft (3. Energiezentrum/**Lenden- untere Brust-wirbelsäule**)
- Einheit 7/8:** für mehr Selbstliebe und Selbstfürsorge (4. Energiezentrum/**Brustwirbelsäule**)
- Einheit 9:** für eine gute Kommunikation und einen optimalen Selbstaussdruck (5. Energiezentrum/**Nacken- und Halswirbelsäule**)
- Einheit 10:** für eine gute Anbindung an die universelle Energie (6./7. Energiezentrum/**Stirn und Kopf**)



Der Kurs enthält: 20 Stunden Videosequenzen, 7 Audiodateien, Mudrakarten, Yogakarten | **Kosten: € 150,- für 10 Einheiten à 2 Stunden** | / buchbar **ab Herbst 2021** | Voranmeldung gerne unter office@traudetrieb.at

Kontakt: Traude Trieb | Kellergasse 1 | 2523 Tattendorf | 0699 19 99 00 98 | www.traudetrieb.at | office@traudetrieb.at | shop.traudetrieb.at