



gegen Fieber und Schmerzen

Gesund durchs ganze Jahr?

Zum Spezial



Kostenlos anmelden | Login

Magazin ▼ | Suchbegriff eingeben

Suche
POWERED BY Google

ANZEIGE

Nurofen-Spezial

Kinderwunsch

Schwangerschaft

Baby

Kleinkind

Kids & Teens

Home

Magazin

Video

Mütter

Fragen

Gruppen

Fotos

Fotoduell

Lokales

Anzeigen

Spiele

Shop

Kinderwunsch ▼

Schwangerschaft ▼

Baby ▼

Kleinkind ▼

Kids & Teens ▼

Spezial ▼

Mehr ▼

Home » Magazin » Schwangerschaft » Geburt » Orientalische Geburtsvorbereitung

Bauchtanz

Orientalische Geburtsvorbereitung

Im Bauchtanz können Frauen ihre Weiblichkeit ausleben und machen dabei mit viel Spaß Übungen zur Geburtsvorbereitung. Die Schwangere baut Selbstvertrauen zu sich und ihrem Körper auf.

-ANZEIGE-

Ratgeber Babypflege gesponsert von

Alles zum Wickeln, Baden und Pflegen

Zum Ratgeber

-ANZEIGE-

Dulcolax

Dulcolax löst Verstopfung über Nacht

mehr erfahren

Pflichttext: Dulcolax® Dragées: Wirkstoff: Bisacodyl, Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei Darmlähmung und Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Vorbereitung von Operationen und von Maßnahmen zur Erkennung von Krankheiten. Warnhinweis: Dragées enthalten Farbstoff Gelborange S, Lactose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein.

Zum Spezial





Der orientalische Tanz wird seit einigen Jahren auch in Deutschland als moderne Form der Geburtsvorbereitung angeboten. Für viele Schwangere ist die Vorstellung vielleicht ungewöhnlich mit rundem Bauch und angeschwollenen Beinen zu tanzen – doch die beim Bauchtanz erlernten kreisenden

Bewegungen können die Geburt erleichtern.

Bauchtanz ist aber nicht für jede Schwangere geeignet. Man sollte das nötige Interesse mitbringen und keine Angst davor haben sich viel zu bewegen. Achte bei der Anmeldung darauf, dass es sich um einen speziellen Kurs für Schwangere handelt. Denn nicht alle Bewegungen des orientalischen Tanzes sind für Schwangere geeignet.

Was passiert beim Bauchtanz?

Beim Bauchtanz für Schwangere stehen nicht nur die reine Tanztechnik, sondern insbesondere auch die Freude und die Lust an der Bewegung im Vordergrund. Der orientalische Tanz kann eine tolle Erweiterung zu den traditionellen Geburtsvorbereitungskursen sein. So stimmen einige Körperhaltungen und Bewegungen mit denen der modernen Geburtsvorbereitung überein. Dabei geht es weniger um das Einüben von Choreographien, als vielmehr um eine Steigerung der Körperwahrnehmung.

Im Kurs lernst Du die Elementarbewegungen des Orientalischen Tanzes kennen, wie zum Beispiel den großen Beckenkreis, die Beckenwelle und die Hüftschaukel. Später erarbeitest Du gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmern auf Basis der erlernten Grundbewegungen eigene Schritt- und Tanzkombinationen. Dabei kommen auch diverse Tanzaccessoires wie Hüftmünztücher und Halbrundscheier zum Einsatz.

Bauchtanz ist aber nicht für jede Schwangere geeignet. Man sollte das nötige Interesse mitbringen und keine Angst davor haben, sich zu bewegen. Es sollte sich außerdem nicht um eine Risikoschwangerschaft handeln. Achte bei der Anmeldung darauf, dass es sich um einen speziellen Kurs für Schwangere handelt. Denn nicht alle Bewegungen des orientalischen Tanzes sind für Schwangere geeignet.

Warum einen Bauchtanzkurs machen?

- Bauchtanz stärkt Rücken- und Beckenmuskulatur, die während Schwangerschaft

Geburtsvorbereitungskurse

Danksagung



Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit der in Düsseldorf geborenen Bauchtänzerin Sonja Teske, die unter dem Künstlernamen Soraya tätig ist, erstellt. Soraya hatte schon in ihrer frühen Kindheit Kontakt zur orientalischen Kultur und zum Bauchtanz. Sie ist zertifizierte ESTODA®-Dozentin für orientalischen Tanz und bietet neben Kursen und Workshops für Kinder und Erwachsene auch spezielle Kurse für Schwangere an.

Videos

Um das Video anzusehen, muss eine aktuelle Version des Flash Players installiert sein. Hier geht es zum [Download des Flash Players](#).



Weitere Videos

und Geburt stark beansprucht werden. Es erleichtert die Geburt, denn der Bauchtanz macht diese Muskulatur beweglicher.

- Durch die aufrechte Haltung kann sich die Lunge frei entfalten, wodurch eine optimale Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind gewährleistet wird.
- Die beim Bauchtanz gelernte richtige Atmung verringert den Geburtsschmerz.
- Neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird ein intensives Körper- und Selbstbewusstsein gefördert. Du findest größeres Vertrauen in Deine eigenen Kräfte und Möglichkeiten.
- Durch die Bewegungen wird Dein Kreislauf angeregt und der gesamte Körper durchblutet.
- Der feminine Tanz hat einen positiven Einfluss auf Dein Gefühlsleben. Du lernst die weiblichen Formen zu schätzen und stolz auf Deinen runden Babybauch zu sein. Du brauchst Dich nicht unförmig zu fühlen.
- Tanzen macht jede Menge Spaß und baut Stress ab.

Wann und wo einen Bauchtanzkurs machen?

- **Geeignet für:** Schwangere ab der 18. Schwangerschaftswoche (keine Risikoschwangerschaften)
- **Zeit:** 5 bis 10 Unterrichtseinheiten
- **Anbieter:** Geburtshäuser, Hebammen, Dozentinnen für orientalischen Tanz, Elternschulen, Volkshochschulen sowie ausgewählte Krankenhäuser mit Geburtsstationen bieten Bauchtanz für Schwangere an
- **Kosten pro Unterrichtseinheit:** Die Kosten liegen zwischen 8 und 16 Euro (je nach Anbieter)

Yoga Die 5 Tibeter

So machen Sie sich in 8 Minuten fit Hier:
Tipps per E-Mail erhalten!



Mein Kaiserschnitt

Ablauf, Gründe, Vorteile, Risiken Schutz vor
Adhäsionen/Verwachsungen

Schlagworte: [Bauchtanz](#), [Geburtsvorbereitung](#), [Tanzen](#)



[Yoga stärkt Deinen Körper und Geist](#)

[Hand- und Fußmassage zur Entspannung](#)

[Beschwerden lindern durch Atemtechnik](#)

[Eine Hebamme erklärt Phasen der Geburt](#)

[So dehnt sich der Gebärmutterhals in 3D](#)

[Akupunktur als Geburtsvorbereitung](#)

[Eine Geburt per Kaiserschnitt als Animation](#)

NetMoms Suchen

[Hebamme finden](#)

[Frauenarzt finden](#)

[Klinik finden](#)

[Geburtshaus finden](#)

[Geburtsvorbereitungskurs finden](#)

Austausch über Schwangerschaft

[Gruppe "Schwangere NetMoms"](#)

[Gruppe "Ich bin schwanger"](#)

Weitere Artikel



SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

Fit und vital in der Schwangerschaft



WASSERGYMNASTIK

Geburtsvorbereitung im Wasser

YOGA FÜR SCHWANGERE: Körper und Geist stärken mit Yoga in der Schwangerschaft

GEBURT SVORBEREITUNGSKURS: Was ist ein klassischer Geburtsvorbereitungskurs?

Gruppe "Finanzielle Fragen aller Art"

Geburtsberichte

Hausgeburt

Geburt mit PDA

Frühgeburt

Notkaiserschnitt

Ambulante Geburt

Komplikationen

Überfällig

Eingeleitete Geburt

Plötzliche Geburt

Saugglocke

Über Net Moms

[Unser Blog](#)
[Team](#)
[Jobs](#)
[Presse](#)
[Newsletter](#)
[Services](#)

Hilfe

[Häufige Fragen](#)

Werbung

[Mediadaten](#)
[Partnerprogramme](#)

Aktuelles

[Gutscheine](#)
[T-Shirt Designer](#)
[Partnerseiten](#)

Net Moms International

   [netmoms.de](#)
 [netmoms.es](#)
[fambooks.net](#)

Themen: [A](#) | [B](#) | [C](#) | [D](#) | [E](#) | [F](#) | [G](#) | [H](#) | [I](#) | [J](#) | [K](#) | [L](#) | [M](#) | [N](#) | [O](#) | [P](#) | [Q](#) | [R](#) | [S](#) | [T](#) | [U](#) | [V](#) | [W](#) | [X](#) | [Y](#) | [Z](#)

[Archiv 2011](#) » [Jan](#) | [Feb](#) | [Frage des Tages](#) | [Archiv 2010](#) » [Jan](#) | [Feb](#) | [Mrz](#) | [Apr](#) | [Mai](#) | [Jun](#) | [Jul](#) | [Aug](#) | [Sep](#) | [Okt](#) | [Nov](#) | [Dez](#) | [Frage des Tages](#) | [Archiv 2009](#) | [Frage des Tages](#) | [Archiv 2008](#) | [Frage des Tages](#) | [Archiv 2007](#) | [Frage des Tages](#) | [Archiv Lokalteil](#)

© 2008 - 2011 NetMoms GmbH [Impressum](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#) | [Kontakt](#) | [Verhaltenskodex](#)