

## Finanzielle Unabhängigkeit

# Frauenvorsorge – Lösungen von Frauen

Ein Kind in die Welt zu setzen ist immer noch das grösste Wunder der Liebe zwischen Mann und Frau, aber auch eine der anspruchvollsten Aufgaben. Es braucht viel Geduld, Kraft und Selbstvertrauen für den eigenen Lebensweg. Die Zukunft gehört aber nicht nur dem Nachwuchs!

Ob Partnerschaft, Ehe oder Familie, immer mehr Frauen legen Wert auf ihre Unabhängigkeit. Sie wissen, dass das Leben viele Überraschungen bieten kann und sie allein für ihr Lebensglück verantwortlich sind.

Mirella hat sich gut vorbereitet auf ihre Babypause. Sie hat nicht nur an den kleinen Nevio, sondern auch an sich selbst gedacht: «Meine Zukunft ist auch seine Zukunft!»

Die selbstbewusste Mutter schätzt ihre finanzielle Unab-

hängigkeit und ist sich der Bedeutung einer persönlichen Altersvorsorge bewusst. Sie hat sich dafür an die Beratungsstelle «Frauenvorsorge» von Enza und Daniela Cipolla gewandt und mit deren Unterstützung eine passende Lösung gefunden.

### Befassen Sie sich mit Ihren Finanzen!

Finanzielle Unabhängigkeit ist von grosser Bedeutung für ein selbstbestimmtes Leben. Beim Thema Versicherungen haben



viele Frauen Berührungsängste, dabei braucht es nur ein wenig Mut... Lassen Sie sich beraten! Wagen Sie den ersten Schritt – genau wie Nevio! Los geht's!

Wir stehen auf Ihrer Seite!

Frauenvorsorge –  
Lösungen von Frauen  
Enza & Daniela Cipolla,  
Auf der Burg 5, 3629 Jaberg  
Tel. 031 781 35 65  
Fax 031 781 35 64  
info@frauenvorsorge.ch  
www.frauenvorsorge.ch

## Rückbildungsprogramm für Hebammen

# Pilates

Viele Frauen sind nach der Schwangerschaft verunsichert, ob sie für die Rückbildung die richtigen Übungen machen. Oft ist dies verbunden mit der starken Ungeduld, wieder in Form zu kommen – und das mit einem völlig fremden Körper.



Fehler entstehen oft, wenn vormalig sportlich aktive Frauen zu früh oder zu viel sich zutrauen. Frauen, die vor der Schwangerschaft nur wenig Sport ausübten, haben oft das Problem einer eher reduzierten Körperwahrnehmung, wodurch sich schnell gravierende Fehler in die Rückbildung einschleichen können. Zusätzlich präsentieren viele Frauenzeitschriften Models, die irgendwelche «Rückbildungsübungen» auf kaum nachvollziehbare Weise vermitteln, worauf der dargestellte Erfolg dann ausbleibt.

Der Druck, wie Heidi Klum zu sein («Mega Figur 5 Wochen nach der Entbindung!») bleibt trotz allem als Herausforderung im Hinterkopf. Im Rahmen einer gesunden Vorstellung und entsprechend der eigenen Möglichkeiten dieses Ziel zu verfolgen kann durchaus ein Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden sein.

Ein gutes Pilates Rückbildungstraining gibt präzise Anleitungen, die dazu verhelfen, die Tiefenmuskulatur von innen zu kräftigen. Sie ermächtigt die junge Mutter nicht nur passiv mitzumachen, sondern im Dialog mit dem Körper aktiv zu arbeiten. So gibt ihr der Körper Feedback, ob das Training korrekt und nicht auf Kosten des Rumpfes ausgeführt wird. Die Frau spürt eine Herausforderung, wird motiviert, fühlt und sieht Resultate und ist beruhigt, dass sie es korrekt ausführt. Eine gute Pilates Ausbildung bietet eine fundierte Mischung von Praxis und Theorie. Sie geht auf die Bedürfnisse der einzelnen Hebammen ein und bietet genau das, was für die Arbeit mit jungen Müttern benötigt wird.

Infos:  
www.karolinaschmid.ch