

# CLOSING THE BONES

SCHLIESSUNGS-  
RITUAL NACH  
SCHWANGERSCHAFT  
UND GEBURT

## Closing the Bones - Schliessungsritual nach Schwangerschaft und Geburt

«Closing the Bones» ist eine uralte Tradition, die in südamerikanischen, asiatischen, afrikanischen und slawischen Kulturen ihren Ursprung hat und das «Schliessen der Knochen» bedeutet.

Während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett durchläuft der Körper der Frau eine tiefgehende Transformation. Diese Phase ist nicht nur körperlich fordernd, sondern auch emotional sehr intensiv. Das Ritual «Closing the Bones» unterstützt Frauen dabei, ihre innere Balance wiederzufinden, Gefühlen freien Lauf zu lassen und den Übergang in ihr neues Leben zu stärken.

### Für wen ist dieses Ritual geeignet?

Für frischgebackene Mamas (ab ca. 6 bis 10 Wochen nach der Geburt oder länger), die sich Zeit für Ruhe, Regeneration und Entfaltung nehmen möchten.

- Ablauf:**
- ♥ **Wohltuendes Fussbad:** Zum Entspannen und Wärmen des Körpers
  - ♥ **Zarte Fussmassage:** Für Erdung und Stabilität
  - ♥ **Bauchmassage:** Ein achtsamer Moment, um den Körper zu ehren und ihm Dankbarkeit für die vollbrachte Arbeit zu schenken
  - ♥ **Closing the Bones Ritual:** Der Körper wird mittels mehreren Tüchern sanft geschaukelt und Schritt für Schritt von den Füßen bis zum Kopf eingewickelt. Diese wohltuende Einhüllung vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Nach einer kurzen Ruhepause von etwa 10 Minuten wird der Körper behutsam wieder ausgewickelt - ein Gefühl der Leichtigkeit und Befreiung darf entstehen.

**Mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Zeit

**Ort:**

Geburtshaus Stans, Hansmatt 13a, Stans

**Kosten:**

CHF 180.00

**Dauer:**

1.5 h

**Anmeldung:**

Terminvereinbarung bei der Hebamme nach der Schlusskontrolle, online oder per Mail an: [info@geburtshaus-stans.ch](mailto:info@geburtshaus-stans.ch)