

Presseinformation

Maike Mauer

Kugelzeit

Glücklich, gelassen und entspannt durch Schwangerschaft & Wochenbett

Umfang: 260 Seiten, mit ca. 100 Fotos

Format: 21,0 x 26,5 cm, Hardcover

Preis: 29,99 € (D)/ 30,90 € (A)/ 39,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6823-8

Erscheinungstermin: April 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Das ultimative Mama-Baby-Wohlfühlbuch

Glücks-Herzklopfen. Gefühls-Chaos. Zukunfts-Muffensausen: „Wie wird das jetzt mit Baby (im Bauch)?“, fragt sich wohl jede Bald-Mama – und wünscht sich eine entspannte, selbstbestimmte Schwangerschaft und Wochenbettzeit. **Kugelzeit** ist ihre Inspirations- und Informationsquelle. Das Buch ermutigt sie dazu, in den aufregend-aufwühlenden Kugel-Monaten eine liebevolle Bindung zum Baby aufzubauen und gut zu sich selbst zu sein. Dafür vermittelt es leicht nachvollziehbar Hintergrundwissen zu den körperlichen Veränderungen und Herausforderungen, geht auf die Gefühlswelt und Lebenssituation ein, gibt Anti-Zipperlein-Tipps, beleuchtet Trends wie Hypnobirthing oder Blessingway und bereitet mit positivem Blick aufs Wochenbett und das Elternsein vor. Um die werdende Mama darin zu unterstützen, ihren ganz eigenen Weg zu finden, hat Autorin Maike Mauer viele wertvolle Tipps und persönliche Erfahrungen von Ärztinnen, Hebammen, Psychologinnen, (Social-Media-)Moms, Ernährungs- und Sportexpertinnen gesammelt. Auf die besonderen Monate abgestimmte Yogaübungen, Partnerrituale, Das-tut-dir-jetzt-gut-Rezepte, DIY-Ideen und vieles mehr machen Lust darauf, jedes Trimester und die erste Zeit mit Baby informiert und achtsam zu erleben, aufs Bauchgefühl zu hören und selbstbewusst den eigenen Mama-Weg zu gehen.

Maike Mauer (M.A.) betreute nach ihrem Magisterstudium (Publizistik, Psychologie, Komparatistik) und Crossmedia-Volontariat bei Hubert Burda Media das Medizinressort einer Frauenzeitschrift. Seit vier Jahren schreibt sie als freiberufliche Journalistin in München für Print- und Online-Magazine darüber, wie wir ganzheitlich fit und gesund bleiben und absolvierte eine Ausbildung zur Kinderyoga-Lehrerin. Sie ist Mutter eines Sohnes (geb. 2016) und schreibt auf www.instagram.de/herzdrum über das, was sie als Mama und Journalistin bewegt.