

## SASKIA

Liebe Lilly!

Als ich das erste Mal von Epi-no hörte war ich sehr skeptisch. Ich empfand es als teuer und war der Meinung, dass ich dies nicht bräuchte. Lustigerweise meinte mein Mann, dass er sich die positive Wirkung vorstellen könne, da ja Frauen bei diversen Naturvölkern sich auch mittels Kürbissen auf die Geburt vorbereiten.

Etwa in der 36.SSw wurde ich unheimlich nervös. Ängste verfolgten mich bis in meine Träume und die Geburt meiner ersten Tochter war wieder hautnah da. Alina war eine Beckenendlage, die ich spontan auf die Welt brachte. Ich wurde jedoch geschnitten und bin auch gerissen und hatte lange Zeit große Schmerzen.

In meiner Panik habe ich dich kontaktiert und binnen 24 Stunden war mein Epi-No da.

Beim ersten Training kam ich gleich auf 7 cm und war mächtig stolz auf mich. Außerdem empfand ich es keineswegs als unangenehm.

Ich denke, bei jedem Mal trainieren hab ich ein wenig von meiner Angst abgebaut. Zu Beginn fiel es mir sehr schwer, den Ballon langsam heraus gleiten zu lassen. Genau in dem Moment kam die Angst und ich verkrampfte mich. Bis zur 39.SSW kam ich jedoch auf 8,5cm und das Herauslassen des Ballons wurde immer einfacher, da ich meine Yogaatemtechnik anwandte.

Bei der Geburt halfen mir die Gedanken an das Training sehr, mein Selbstbewusstsein war einfach total gestärkt. Ich wusste, dass die Dehnung möglich ist und es somit zu keiner Geburtsverletzung kommen wird.

Und so war es auch: Saskias Geburt war wunderschön und ein sehr intensives Erlebnis. Besonders genoss ich auch danach einfach aufzustehen, als wäre nichts gewesen :-)

Nochmals an Riesen Danke an Dich,

Anita & Alina(21.6.96) & Saskia(25.6.03)