

"Olimme mieheni kanssa todella tyytyväisiä valmennukseen. Saimme paljon tarpeellista tietoa mikä auttaa varmasti meitä molempia tulevassa synnytyksessä. Ennen valmennusta odotin synnytystä jännittäen ja peläten, valmennuksen jälkeen tuli levollisempi ja turvallisempi olo ja varmempi olo siitä, että kaikki menee hyvin. Ja kuinka suuri osa itselläni ja miehelläni on synnytyksen etenemisessä. Suosittelemme muillekin."

"Valmennus oli helposti sovittavissa välimatkoista ja aikatauluista huolimatta. Palvelu oli erittäin ammattitaitoista, ystävällistä, ihanaa, lämmintä ja aitoa kohtaamista. Oli myös ihana huomata kuinka hyvin mies huomioitiin koko valmennuksen ajan. Hän koki myös valmennuksen hyväksi, nyt hän tiedostaa paremmin mitä on tulossa ja mitkä ovat minun toiveet. Paljon tuli hyvää tietoa, neuvoja ja harjoitteita, jotka ovat olleet ahkerassa käytössä ja harjoittelussa. Tämä valmennus vahvisti vain ajatustani/toivetta mahdollisimman luonnonmukaisesta synnytyksestä. Kaiken kaikkiaan aivan ihana kokemus, suosittelen!"

"Synnytys käynnistyi spontaanisti ja oli hyvä, toiveidemme mukainen kokemus. Kivunlievityksenä käytimme ainoastaan tens-laitetta ja allasta. Rentoutuminen onnistui valmennuksesta saadun äänitteen avulla sairaalassakin todella hyvin ja auttoi ottamaan supistukset vastaan. Hengitystekniikka oli myös hyvin saatu hanksaan ja auttoi todella. Mielenkiintoista oli huomata miten iso ero syvässä rentoutumisen tilassa koetun supistuksen ja jännittyneemmässä tilassa koetun supistuksen välillä saattoikin olla. Ja kuinka tukihenkilön läsnäolo auttoi palauttamaan luottamuksen ja rentoutuneen olotilan, jos se hetkeksi pääsikin katoamaan. Ponnistusvaihe oli kiivaampi kuin mitä olin ajatellut ja toivonut. Vauvan sydänäänet hieman tippuivat ja minua kehoitettiin ponnistamaan kunnolla ja voimakkaasti. Koko vaihe kesti vain 5 min. Ja sitten meillä olikin jo täydellinen vauva sylissämme. Iso kiitos sinulle ja menetelmälle, josta oli meille hurjan iso apu. Teet hyvää työtä viemällä eteenpäin tätä naiseuden ilosanomaa!"

"Tosi hyvät fiilikset jäi valmennuksesta :) Päälimmäisenä varmasti luottamus siihen, että kroppa toimii just niinku pitääkin, kun vaan osaa rentoutua ja antaa sille parhaat mahdollisuudet siihen. Ja että sen kivun kanssa voi pärjätä. Kirjassa olleet tarinat on myös tukenu sitä tunnetta, että pärjää kyllä, kunhan luottaa itseensä. Ensin tuntu siltä, että sehän on niin yksinkertaista, kun vaan rentoutuu, mutta vaikka harjotukset on helppoja, niin tosi tilanteessa se vaatii sen, että on oikeasti harjotellu. Nyt alkaaki hiljalleen jännittää, että ehtiikö harjotella tarpeeksi ja onko varmasti tehny parhaansa valmentautumisessa :D Mutta oli lopputulos mikä tahansa, niin olen kyllä tosi tyytyväinen, että käytiin sinun luona :) Sain paljon konsteja, mitä jatkossa hyödyntää ja mies oli myös positiivisesti yllättynyt. Tuntuu, että se oivalsi paljon paremmin sen, millasta tukea kaipaamaan ja mitä kaikkea se voi tehdä minun olon helpottamiseksi. Kiitos vielä miljoonasti! <3"

"Luottamusta herättävää osaamista ja perheiden tilanteeseen paneutumista. Turvallinen olo joka valmennuksessa luotiin, siirtyy varmasti myös synnytykseen. Hyvää myös se, että yhteys valmennuksen jälkeen säilyy. On tunne, että mitä tahansa mieltä askarruttavaa on lupa kysyä ja saa vastauksen. Kiitos!"

"Saimme asiantuntevaa ja sydämmellistä opastusta mieltä askarruttavissa asioissa. Kristiinasta välittyy, että hän tekee työtään suuri palo sydämmessään. Se kipinä tarttuu. "

"Koimme hyvänä osuvat alustukset ja vapaan keskustelun valmennuksen aiheista, käytännön vinkit synnytykseen, rentoutusharjoitusten tekemisen. Mies arvosti myös synnytyksen fysiologian ja synnytyksen vaiheiden sekä etenemisen esittelemistä. Aikaa oli varattu riittävästi ja kokoontumisissa oli levollinen ja keskustelevalle tunnelma."

"Tämän valmennuksen tulisi olla pakollinen kaikille!"

"Aivan järkeenkäyvä, tieteeseen perustuvaa asiaa, tosi hyvä valmennus!"

"Todella hyvä valmennus kaikinpuolin, opin paljon uutta. Erittäin positiivinen kokemus, jota voi suositella kaikille!"

"Asiat esitettiin selkeästi, helppo ymmärtää mistä oli kyse. Positiivinen asenne!"

"Kiitos hyvästä valmennuksesta, koimme, että siitä oli paljon apua meidän synnytyksessä!"

"Kurssilla oli mielestäni aika optimaalinen määrä osallistujia ja tila siihen nähden toimi oikein hyvin. Asioista ehti ja uskalsi keskustella pienessä porukassa. Ensialkuun tuntui, että kurssin kesto aamusta iltaan voi olla ylivoimaisen pitkä, mutta aihe tosiaan vaatii sen äärelle rauhoittumisen, eikä sitä voi pilkkoa kovin moniin pieniin osiin. Aika kului kuin siivillä."

Sain kurssilla paljon sellaista tietoa, jota toivoisin kaikilla odottavilla äideillä olevan. Moni uusi asia koski myös synnytystä ja siihen liittyviä käytännön kysymyksiä. Opin lisäksi valtavasti itsestäni ihmisenä, jolla on piilossa olevia voimavaroja, ominaisuuksia ja ulottuvuuksia. Uskon aidosti olevani parempi ihminen ja äiti tämän kurssin ansiosta. Eniten iloitsen siitä, että vauvani on saanut tämän kokemuksen niiden rentoutusten ja ajatusten myötä, joita olen harjoitellut häntä odottaessani. "

"Valmennus antoi paitsi runsaasti tietoa lempeämmästä synnytyksestä, myös paljon uskoa itseän. Ennen valmennusta luokittelin itseni synnytyspelkoiseksi. Suurin hyöty valmennuksesta minun kohdallani olikin itseluottamuksen paraneminen synnytyksen suhteen. Löysin itsestäni uuden puolen – ihmisen, joka pystyy olemaan rento ja luottavainen näinkin suuren asian edessä. Löysin myös meditaation ja rentoutumisen voiman kurssin ansiosta uudelleen. Asioiden käsitteleminen pienessä ryhmässä erittäin asiantuntevan ja lämminhenkisen kouluttajan johdolla antoi minulle paljon eväitä tulevaan. Ryhmän pieni koko helpotti myös tutustumista muihin pariskuntiin. Myös mieheni sai runsaasti neuvoja siihen, miten olla parhaiten tukenani synnytyksessä. Kurssin jälkeen tuntuu, että synnytys ei koske ainoastaan minua, vaan se on minun, puolisoni ja vauvamme yhteinen matka. Vaikka en ole vielä synnyttänyt, olen saanut kurssista jo nyt paljon positiivisuutta ja vahvuutta, joka toivottavasti kantaa pitkälle synnytyksen jälkeenkin. Kiitos Kristiina! "