

# AQUA WELLNESS BODYWORK

Wochenendseminar „Fließende Sinne Pränatal“ im Ahoi im Bollwerk 21, Bern  
Basiskurs / Modul 1 vom 26. - 28. September 2025  
mit Frauke Supersaxo



**AQUA WELLNESS Bodywork** ist eine sanfte und liebevolle Form der Körperarbeit im warmen Wasser, die durch Zustände absoluter Ruhe, tiefer Entspannung, Geborgenheit, Freude und Leichtigkeit führt.

Behutsam wird die Schwangere über und unter Wasser getragen, gewiegt, geschaukelt und massiert werden, lässt Zeit und Raum vergessen. So ist es leicht, die sanften Schwingungen aufzunehmen, neue Kräfte zu tanken und dann wie neugeboren wieder aufzutauchen.

Gerade Schwangere genießen diese Form der Entspannung sehr und das Wasser verstärkt die Verbindung zum Kindlein im Mutterleib in feiner Art.

Der Kurs findet im Ahoi im Bollwerk 21, direkt beim Bahnhof Bern statt.

Es werden einfache Sequenzen dieser wunderbaren Arbeit im Wasser unterrichtet. Der Intensivkurs umfasst 18 UE an Land und im Wasser und kreatives, achtsames und auch spielerisches Erlernen dieser wunderbaren Wasserarbeit, lädt aber auch zur Selbsterfahrung und Schulung der eigenen Wahrnehmung ein.

Inhalte: Das Element Wasser mit allen Sinnen erfahren; Grundtechniken der Aqua Wellness-Methode in Praxis und Theorie, Stand-, Zentrierungs- und Atemübungen, Geben und Empfangen der 3 Aqua-Wellness-Phasen, Integrationsübungen. Besonderheiten in der Wasserarbeit mit Schwangeren.



**Frauke Supersaxo,**  
Aqua Wellness  
Bodyworkerin und  
zertifizierte AW Trainerin

Doula  
„Wasserfrau“

## Basiskurs Aqua Wellness Bodywork 1. Modul der Ausbildung „Fließende Sinne Pränatal“

**Termin: 26.-28.9.2025 in Bern | Kursgebühr: SFR 800,00 inkl. Poolkosten  
Hebammen/Mitglieder via e-log zahlen weniger**

**Seminarzeiten:**

**Freitag: 15 - 20 Uhr**

**Samstag: 9 – 13 und 15 – 20.30 Uhr**

**Sonntag, 9 – 15 Uhr**

**Pausen inklusive**