



Urlaub für Schwangere in Österreich

Ruhe, Zeit zum Atmen, eine vielfältige Natur - diese und andere Gründe sprechen für einen **Urlaub für Schwangere in Österreich**. Jede Schwangerschaft bedeutet Veränderungen. Sowohl körperlich auch als emotional. Zu Beginn der Schwangerschaft kämpfen sehr viele Frauen mit Übelkeit, Müdigkeit und allgemeinem Unwohlsein. Mit einigen kleinen Tricks kann man diese ungemütliche Zeit der Schwangerschaft ganz gut überbrücken.

Dazu gehört auch das Haushalten mit den eigenen Kräften im beruflichen Alltag. Teilweise muss man dabei lernen, dass sich nicht nur der Körper verändert, sondern auch die Empfindungen und die persönliche Leistungsfähigkeit. Stress und stete Hektik wirken sich dabei nicht nur auf die werdende Mutter aus, sondern auch auf das ungeborene Kind. Kleine Auszeiten zwischendurch, sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung helfen dabei im Gleichgewicht zu bleiben. Hat man jedoch das Gefühl die Decke fällt einem auf dem Kopf oder man möchte vor der Geburt noch ein paar romantische Tage mit dem Partner verbringen, ist ein richtiger Tapetenwechsel zu empfehlen. Zum Beispiel mit einem **Urlaub für Schwangere in Österreich**.

Wann sollten Schwangere Urlaub machen?

Das zweite Schwangerschaftsdrittel ist für einen geplanten Urlaub in der Regel ein sehr guter Zeitraum. Die anfänglichen Beschwerden sind mittlerweile überstanden, und die Geburt ist weit genug entfernt um ohne erhöhtes Risiko reisen zu können. Da Reisen in ferne, exotische Länder in der Schwangerschaft weniger zu empfehlen sind, bietet sich Österreich als ein sehr schönes alternatives Urlaubsziel an. Bei einem **Urlaub für Schwangere in Österreich** kann man Kultur, Aktivität sowie Wellness und Erholung sehr praktisch miteinander verbinden. Zudem ist der Urlaub eine gute Gelegenheit sich in aller Ruhe bewusst mit dem neuen Leben auseinander zu setzen und die eigenen Wünsche und Vorstellungen zu überprüfen. Doch bevor man in den Urlaub für Schwangere in Österreich startet, steht die Auswahl des passenden Hotels im Vordergrund. Und dies ist gar nicht so einfach. In der Schwangerschaft wünscht man sich ein hohes Maß an Sicherheit und Komfort in schöner Umgebung mit dem passenden Ambiente. All dies und noch vieles mehr bekommt man in einem Hotel der Kooperation New Life Hotels.

Die idealen Hotels für Schwangere in Österreich

Die New Life Hotels - das sind 43 wunderschöne, ganz individuelle Hotels in Österreich, Deutschland und Italien die sich auf die besonderen Anforderungen an den Urlaub in der Schwangerschaft spezialisiert haben. In enger Zusammenarbeit mit Hebammen vor Ort hat man in jedem Haus Wellness- und Beautyanwendungen sowie komplette Packages für einen erholsamen Urlaub in der Schwangerschaft zusammengestellt. Die Mitarbeiter können zudem vor Ort bei der Auswahl der passenden Wellnessbehandlung behilflich sein. Und dies ist sehr wichtig, da in der Schwangerschaft nicht alle regulären Anwendungen zu empfehlen sind. So sind zum Beispiel Anwendungen mit Heublumen oder verschiedenen ätherischen Ölen zu vermeiden, da diese die Gefahr frühzeitiger Wehen erhöhen. Doch auch sonst bieten die New Life Hotels ein breites Angebotsspektrum. So kann in einigen Häusern der **Urlaub für Schwangere in Österreich** mit einem Geburtsvorbereitungskurs verbunden werden. Das reguläre Fitnessangebot eines guten Wellnesshotels wird ergänzt mit schwangerenfreundlichen Aktivitäten. Zum Beispiel Yoga, Nordic Walking, Pilates, Wassergymnastik, Qi Gong oder Tai Chi. Im Urlaub für Schwangere in Österreich kann sich die werdende Mutter gemeinsam mit dem Partner oder mit einer Freundin in aller Ruhe, ganz bewusst, auf den neuen Lebensabschnitt mit Baby vorbereiten.

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Video Urlaub in der Schwangerschaft im Hotel Retter](#)
- ▶ [Wellness in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Babywellnesshotel](#)

[zum Artikel Urlaub für Schwangere in Österreich](#)