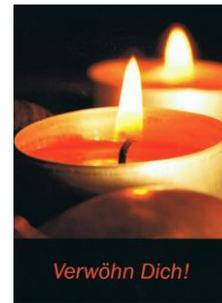




Wohlfühltag für Frauen/Mütter



Die Geburt eines Kindes ist ein lebensveränderndes Ereignis im Leben einer Frau. Keine andere Veränderung vollzieht sich so schnell und gewaltig. Die Geburt will bewältigt und verarbeitet werden, Lebensperspektiven und Partnerschaft verändern sich, die neue Rolle als Mutter ist eine Herausforderung, die nicht selten mit Selbstzweifeln, Unsicherheit und Überforderung einhergehen. Zu früheren Zeiten wurde das traditionelle Wissen über Schwangerschaft, Geburt und den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt von Generation zu Generation weitergegeben. Da wir heute nicht mehr in Großfamilien leben und durch die veränderten Lebensbedingungen, ist altes Wissen verloren gegangen und Unterstützung rar geworden. Daher ist der Bedarf an Begleitung, Beratung, Entspannung, „mal nur ´was für sich machen“ groß.

Dieser Tag ist nur für dich!

Kursinhalte z.B.:

- Zeit für sich selbst, „Auftanken“
- Entspannung und Körperübungen (Entdecken von Wohlfühlorten im Körper; wie kann ich Zeit für mich im Alltag integrieren?)
- Reflexion eigener Geburtserfahrungen
- Hintergrundinformationen (z.B. zur Mutterrolle, veränderte Paarbeziehung, Sexualität nach der Geburt, Schönheitsideale und Körperbild, ganzheitliche Aspekte...)
- Austausch in der Gruppe
- kreative gestalterische Elemente

Da mir das Wohl, die Kraft und das Potential der Frauen sehr am Herzen liegen, biete ich Frauen/Müttern mit der „Wohlfühlgruppe“ einen geschützten und professionellen Rahmen, der nach *euren* Bedürfnissen ausgerichtet ist.

Bitte mitbringen:	bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und Kissen, Verpflegung (event. Fingerfood für gemeinsames Mittagessen), für Tee ist gesorgt
Termin	23.08.2015; 10-16 Uhr (alternativ: 22.08.2015; 9-15 Uhr)
Ort:	Kurma-L, Körnerstr. 20, Köln-Ehrenfeld
Kosten:	55.- Euro (inkl. Material)

Begleitet wird die Gruppe von: Nicole Ebrecht-Fuß M.A. (geb. 1974), Beraterin, Sexualpädagogin + Familienbegleiterin, Pädagogin, Dozentin, Mutter von 3 Kindern

(Natürlich ist es möglich, am Seminar teilzunehmen, wenn du noch stillst! Nimm dir eine Begleitperson mit, die dein Kind während der Veranstaltungszeit betreuen kann. Die Pausen werden so gestaltet, dass Stillen gut möglich ist.)

