



## Wohlfühltag für Schwangere

In der Schwangerschaft setzen sich Frauen und ihre Partner immer wieder mit der bevorstehenden Geburt auseinander. Es ist eine aufregende Zeit umfassender Veränderungen, die Fragen, widersprüchliche Gedanken und Gefühle aufwerfen können. Zu früheren Zeiten wurde traditionelles Wissen über Schwangerschaft und Geburt von Generation zu Generation weitergegeben. Da wir heute nicht mehr in Großfamilien leben, durch die veränderten Lebensbedingungen und die Verlagerung der Geburten in die Krankenhäuser ist altes, intuitives Wissen verloren gegangen. Daher ist der Bedarf an Begleitung, Unterstützung, Beratung, Entspannung, „mal nur ´was für sich machen“ groß.

Dieser Tag ist nur für Sie – ich freue mich auf Sie!

### 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?)
- Herstellung eines individuellen, aromatherapeutischen Geburtsöles – nach Bedarf (zzgl. 5.-/10.- je nach Größe der Flasche)
- Informationen z.B. über ganzheitliche Aspekte der Schwangerschaft und Geburt, Kaiserschnitt auf Wunsch, geburtsfördernde Bedingungen, was ist ein „Blessingway-Fest“? Verbindungswege zum ungeborenen Kind, wie funktioniert eine normale physiologische Geburt?, Umgang mit Angst und Schmerzen, angeborenes Geburtswissen und Ur-Kompetenzen, Sexualität+Schwangerschaft)
- Austausch in der Gruppe
- kreative gestalterische Elemente
- In diesem Kurs werden medizinisch-wissenschaftliche Erkenntnisse mit dem ursprünglichen, intuitiven Wissen verbunden und vermittelt.

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

**Bitte mitbringen:** Fingerfood für das gemeinsame kl. Buffet, bequeme Kleidung; Isomatte; Decke und Kissen; für Tee ist gesorgt; kleines leeres Glasfläschchen für das Öl (falls vorhanden); event. einen Gegenstand, der Ihnen wichtig ist („Kraftobjekt“)

**Termin:** nach Absprache (11-17 Uhr) ab 4 Teilnehmerinnen

**Ort:** Körnerstr. 20, 50823 Köln-Ehrenfeld

**Kosten:** 55.-

Begleitet wird die Gruppe von: Nicole Ebrecht-Fuß M.A. (geb. 1974), Sexualpädagogin und Familienbegleiterin, Beraterin, Dozentin, Pädagogin, Mutter von 2 Töchtern und einem Sohn

