



AWO
Kinder- und Jugendhilfe
gemeinnützige GmbH

Mentale Geburtsvorbereitung

Du fühlst dich in deiner Schwangerschaft gestresst und/oder hast Angst vor deiner Geburt und den Schmerzen? Ich zeige dir, wie du dich positiv mental auf deine Geburt vorbereiten kannst durch:

- Infos zum Thema Mentaltraining
- verschiedene einfache Methoden & Übungen
- Entspannungstechniken, wie Meditationen und Atemübungen
- Austausch und Stärkung innerhalb der Gruppe

Für wen: werdende Mamas (13. SSW bis 35. SSW)

Kosten: 60€ für 5 Termine à 90 Min. inkl. kleinem Wohlfühl-Paket & Workbook

Termine Kurs 04/2023: 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11.2023 jeweils donnerstags von 13.00-14.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich, 5 Plätze pro Kurs

AnsprechpartnerIn: Anne Thieme-Schulz
anne.thieme-schulz@awo-kiju.de * 0162-6245390

Zusätzliche Einzelgespräche (z.B. zur Aufarbeitung der 1. Geburt) sowie 5-wöchige Einzelbegleitung nach Absprache möglich!



Das sagen andere Kursteilnehmerinnen ...

Anne, 34. SSW:

„Ich bin zuversichtlich und positiv auf die kommende Zeit eingestimmt. Ich habe Stärke und Selbstvertrauen für kommende Herausforderungen entwickelt. Der Kurs hat einfach wahnsinnig gut getan.“

S., 32. SSW:

„Ich würde den Kurs jedem empfehlen, der auf der Suche nach einer Alternative zu herkömmlichen Geburtsvorbereitungskursen ist. Der Ansatz ist ein ganz anderer. Auch als Ergänzung oder Erweiterung und für Zweitgebärende eignet sich der Kurs wunderbar. In jedem Fall gibt es nochmal neue Impulse.“

Lisa, 38. SSW:

„Ich habe starke, kraftvolle Übungen und Strategien an die Hand bekommen, die mir in unterschiedlichen Situationen hilfreich sein können und die mich sicherlich auch über Wochenbett und Elternzeit hinaus begleiten werden.“

