

So wollte ich es nicht

Geburt verarbeiten



Fotocredit: unsplash

Cornelia Kafka

frauen-raum.at

Anna Julia Stolz

So wollte ich es nicht

Cornelia Kafka

Geburt verarbeiten

Anna Julia Stolz

Geburtserfahrungen in der Gruppe teilen

verstehen ● verarbeiten ● versöhnen

Die Art und Weise, wie wir das zur Welt bringen unserer Kinder erlebt haben, beschäftigt uns oft lange. Insbesondere, wenn die Geburt nicht so verlaufen ist, wie wir uns das vorgestellt haben. In dieser intimen Frauenrunde bekommen deine Erfahrungen vom Gebären und vom Wochenbett ihren Raum und ihren Platz. Kleine und große körperliche wie auch seelische Schmerzen werden in unserem geschützten Rahmen gewürdigt.

Welche Bilder belasten mich? Wo stoße ich in meinem Umfeld auf Unverständnis? Wie wird das beim nächsten Kind? Wie hat das alles mein Baby erlebt?

In vertrauensvoller Atmosphäre in einer nährenden Frauenrunde wird deine Geburtsgeschichte und die der anderen Frauen gehört. Das hilft deine Gefühle einzuordnen, Belastungen zu teilen und sich ein Stück weit davon zu befreien.

„Healing the Earth, through Healing Birth“

Jeannine Parvati Baker

Wann und wo?

Sa, 18.03.23

9.00 – 17.00 Uhr

Kursort: Stieglerhaus
St. Stefan ob Stainz 14
8511 St. Stefan/Stainz

Verpflegung:

Für Verpflegung während des Seminars ist gesorgt, Zu Mittag gibt ein vegetarisches Gericht.

So wollte ich es nicht

Cornelia Kafka

Geburt verarbeiten

Anna Julia Stolz

Geburtserfahrungen in der Gruppe teilen

verstehen ● verarbeiten ● versöhnen

Programm & Teilnahme

Samstag, 18 März 2023

09:00 Uhr: Get together, Kennenlernen in der Gruppe, Ankommen, **Vertrauen fassen**

Teil 1: Geburt und/oder Wochenbett erzählen, angeleitete Übungen im Einzelnen und in der Gruppe, mit viel Austausch

Teil 2: Reflexion & Feedback. Was lasse ich los? Was nehme ich mit? Wie kann es weitergehen?

Du brauchst: Offenheit und Achtsamkeit im Umgang mit den Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen, vielleicht ein wenig Mut, bequeme Kleidung.

Kosten

110,- bis 200,- EUR nach sozialer Selbsteinschätzung

Du hast ein Baby und möchtest gerne teilnehmen – bitte melde dich persönlich bei uns. Das wird sicher möglich sein.

Cornelia Kafka

Entwicklung | Potenziale |
Lebensfreude



- Jahrgang 1973
- Diplom Lebens- und Sozialberaterin
- Diplom Ehe- und Familienberaterin
- zertifizierte Elternbildnerin zu Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft
- Spezialisierung auf die pränatale/vorgeburtliche Mutter-Kind-Bindung (zertifizierte Bindungsanalytikerin)
- Geburtsvorbereitung mit Spezialisierung möglichen oder geplanten Kaiserschnitt
- Begleitung bei schlaflosen Kindernächten
- Mutter zweier Kinder

Anna Julia Stolz

Freude | Leichtigkeit |
Beziehungen



- Jahrgang 1983
- Diplom Lebens- und Sozialberaterin
- zertifizierte Elternbildnerin zu Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft
- Spezialisierung auf die eigene Entwicklung durch die Elternrolle
- Life Trust Coachin i.A.
- Unterstützung bei Selbstkenntnis, Selbstverständnis, Selbstverantwortung
- Begleitung bei Überlastung (im Familienalltag)
- Mutter dreier Kinder

Das Seminar ist Teil einer Seminarreihe.

Die Seminare können einzeln gebucht werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen nötig.

Alle Termine auf frauen-raum.at

„Ich muss nochmal ganz nachdrücklich sagen, dass Cornelia eine ganz wesentliche Arbeit tut. Jeder Moment aktiven Zuhörens, jede Beratung, jeder verständnisvolle Blick, hat das Potential ungeahnte Wellen zu schlagen.“

• • •

„Ich habe Einzelcoachings aber auch Workshops bei Anna besucht und bin nie enttäuscht worden. Annas empathische, freudige, lebensfrohe Weise Dich in Deinem Thema abzuholen und zu begleiten ist einfach nur großartig. Ohne Druck, dafür mit viel Verständnis und Einfühlungsvermögen findet sie stets die richtigen Worte, Übungen, Impulse für Dich.“

Du hast noch Fragen? Bitte melde Dich!

Cornelia Kafka

t +43 650 68 72 500

e cornelia.kafka@praxisdeslebens.at

w PraxisDesLebens.at

Anna Julia Stolz

t +43 676 944 92 36

e info@annabewegtleben.at

w annabewegtleben.at

Wir freuen uns auf Dich!

frauen-raum.at

So wollte ich es nicht

So wollte ich es nicht

Cornelia Kafka

Geburt verarbeiten

Anna Julia Stolz

Geburtserfahrungen in der Gruppe teilen

verstehen ● verarbeiten ● versöhnen

18.03.2023.

09:00 - 17:00 Uhr

Stieglerhaus

St. Stefan/Stainz

frauen-raum.at

