



Begleitete Geburts- und Kaiserschnitt-Verarbeitung **in der Eifel**

3-tägiges ganzheitliches, geschütztes Kleinst-Gruppenangebot für Frauen nach Kaiserschnitt oder anderen belastenden Geburtserlebnissen mit naturtherapeutischen Elementen

Für manche Frauen kann selbst Jahre nach einer schwierigen Geburt der Gedanke an das Erlebte noch unerträglich sein. Manchmal leiden Frauen unter Alpträumen, blockierten Muttergefühlen, Selbstzweifeln, Schuldgefühlen, Angst und Gefühlschaos. Frauen brauchen nach der Geburt Raum und Verständnis, um ihre Erlebnisse zu verarbeiten und in ihr Leben zu integrieren.

Dieses ganzheitliche Kleinst-Gruppenangebot kann helfen sich mit dem gesamten Ausmaß eines noch unverarbeiteten schwierigen Geburtserlebnisses oder Kaiserschnitts auseinanderzusetzen und mit der Zeit Frieden zu schließen mit dem Erlebten. Auch hinsichtlich einer erneuten Schwangerschaft ist eine Verarbeitung von Vorteil.

In der sicheren Atmosphäre einer kleinen, geschützten Gruppe von Frauen kommt die entlastende Erfahrung, dass andere Frauen Ähnliches erlebt haben. Du lernst zudem die Natur als therapeutische Begleiterin und heilenden Raum kennen.

Aber auch ein schwieriges Geburtserlebnis bietet wie andere Krisen die Möglichkeit, als Chance genutzt zu werden und gestärkt daraus hervorzutreten! Du erhältst fachkundige und einfühlsame Unterstützung, die dich auf deinem Heilungsweg begleitet.

Seminarinhalte beispielhaft:

- Heilsame Impulse mit naturtherapeutischen Elementen
- Zeit für sich selbst und die eigene Geburtsgeschichte
- Entspannung, Körperübungen und Heilreise
- Hintergrund-Informationen (z.B. Trauma und seine Auswirkungen, Anleitung zur Selbsthilfe, natürliche Geburt nach Kaiserschnitt, Narbenpflege, ganzheitliche Aspekte, Literaturempfehlungen, Büchertisch...)
- Anleitung von Heilungsritualen für zu Hause
- Herstellung eines individuellen, aromatherapeutischen Heilöles zur körperlichen und seelischen Narbenheilung– nach Bedarf (zzgl. 3.- bis 15.- je nach Größe der Flasche)

Alle Frauen, die ein emotional belastendes Geburtserlebnis / Kaiserschnitt hatten, sind herzlich willkommen!





Weitere Infos:

- Bitte mitbringen:** Einen Gegenstand, den du mit deiner Geburt verbindest, bequeme Kleidung für drin, wetterfeste Draußen-Kleidung, Isomatte, Decke und Kissen, event. kleines Glas-Fläschchen für Öl, für Tee und Snacks
sorge ich!
- Termin:** Freitag 15-18.30 Uhr, Samstag 10-18 Uhr und Sonntag 10 bis ca.17 Uhr
- Ort:** **Vulkaneifel/Leudersdorf-Üxheim**
- Kosten:** siehe Aktuelles
- Anmeldung:** info@winyan.de oder 01573/4406394

**Es ist mir eine Herzensangelegenheit dich auf deinem Heilungsweg begleiten zu dürfen!
Ich freue mich auf dich!**

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

Begleitet wird die Gruppe von: Nicole Ebrecht-Fuß M.A. (geb. 1974), Beraterin, Sexualpädagogin + Familienbegleiterin, Pädagogin (1. Staatsexamen), Doula Geburts-Schwester, Mutter von 3 Erden-Kindern und einem Sternen-Kind



