



## **\* Begleitete Geburts- und Kaiserschnitt Verarbeitung \***

### **2-tägiges ganzheitliches Kleinst-Gruppenangebot für Frauen nach Kaiserschnitt oder anderen belastenden Geburtserlebnissen**

Für manche Frauen kann selbst Jahre nach einer schwierigen Geburt der Gedanke an das Erlebte noch unerträglich sein. Teilweise leiden Frauen unter Albträumen, 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 Gruppenangebot kann helfen sich mit dem gesamten Ausmaß eines noch unverarbeiteten schwierigen Geburtserlebnisses oder Kaiserschnitts auseinanderzusetzen und langfristig 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.

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.

#### **Kursinhalte z.B.:**

- Heilsame Impulse
- Zeit für sich selbst und die eigene Geburtsgeschichte
- Entspannung und Körperübungen
- 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 10.- je nach Größe der Flasche)

***Alle Frauen, die ein emotional belastendes oder traumatisches Geburtserlebnis bzw. Kaiserschnitt hatten, sind herzlich willkommen!***

**Bitte mitbringen:** Gegenstand den du mit deiner Geburt verbindest, bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und Kissen, event. kleines Glas-Fläschchen für Öl, für Tee und Snacks Sorge ich!

**Termin:** **4. September** (Sa.) – **5. September 2021** (So.); Sa. 10 bis ca.18 Uhr, So. 9 bis ca. 17.30 Uhr

**Ort:** **Essen**

**Kosten und Anmeldung:** [info@kriseundgeburt.de](mailto:info@kriseundgeburt.de) oder 0176-58243291

(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, Dozentin, Mutter von 3 Kindern

