



## Naturverbundene Geburts- und Kaiserschnitt-Verarbeitung in der Vulkan-Eifel

**3-tägiges ganzheitliches, geschütztes Kleinst-Gruppenangebot für max. 4 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, Depressionen oder 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 + Ritualen
- Zeit für sich selbst und deine Geburtsgeschichte
- Entspannung, Körperübungen, Heilreise, Anbindung an dich selbst
- Hintergrund-Informationen (z.B. Trauma und seine Auswirkungen, Anleitung zur Selbsthilfe, natürliche Geburt nach Kaiserschnitt, Narbenpflege, ganzheitliche Aspekte, Literaturempfehlungen, Büchertisch, Körperreisen, Visualisierungen...)
- 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!**



Nicole Ebrecht-Fuß \* Praxis: Raum für heilsame Zeit \* Simrockstr. 30 \* Köln-Ehrenfeld \* 01573-4406394 \* [info@winyan.de](mailto:info@winyan.de)  
Praxisraum Eifel: Kölnerstr. 1 \* 54579 Üxheim-Leudersdorf



### Weitere Infos:

- Bitte mitbringen:** Einen Gegenstand, den du mit deiner Geburt verbindest, bequeme Kleidung für drin, wetterfeste Draußen-Kleidung, event. Decke und Kissen, event. kleines Glas-Fläschchen für Öl (ich bringe auch welche mit, wenn du keins hast), für Tee, Obst und Snacks Sorge ich!
- Termin:** (Fr.) 14-18.30 Uhr, (Sa.) 10-18 Uhr und (So.) 10 bis ca. 17 Uhr
- Ort:** **Vulkaneifel:** Leudersdorf/Üxheim, Kölnerstr. 1
- Kosten:** **350.- \***

(\*sprich mich an, wir finden eine Lösung, wenn du dabei sein möchtest und weniger finanziellen Spielraum hast!)

**Anmeldung:** [info@winyan.de](mailto: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 dann so gestaltet, dass Stillen gut möglich ist.)

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



Nicole Ebrecht-Fuß \* Praxis: Raum für heilsame Zeit \* Simrockstr. 30 \* Köln-Ehrenfeld \* 01573-4406394 \* [info@winyan.de](mailto:info@winyan.de)  
Praxisraum Eifel: Kölnerstr. 1 \* 54579 Üxheim-Leudersdorf