



Alles was du wissen willst zur Folgeschwangerschaft und Geburt nach Kaiserschnitt oder traumatischer Geburtserfahrung

*** Gesprächsrunde mit zwei Fachfrauen, allen Infos die du brauchst und Raum für deine Fragen ***

WO: in der Praxis "Raum für heilsame Zeit" in Köln-Ehrenfeld

WANN: **3. September 2022** von 10.30 - 14:30 Uhr

mit Nina Klara (Mutter von 2 Kindern (VBA1C), Ärztin für Frauenheilkunde/Geburtshilfe und mit eigener Erfahrung) und Nicole Ebrecht-Fuß * winyan * Beraterin mit Schwerpunkt Geburts-Trauma, Sexualpädagogin und Mutter von drei Kindern
Special Guest: eine Mama, die ihre Geburtsgeschichte nach Kaiserschnitt (VBAC) authentisch und persönlich für dich erzählt!

Kosten: 80.- Euro pro Person / 140.- pro Paar (Ermäßigung möglich)

**Begrenzte Teilnehmer*innenzahl! Anmeldung ab sofort hier:
info@winyan.de**

Entspannter Gesprächskreis für interessierte Mütter und Väter, die schwanger sind oder es werden wollen
(nach Kaiserschnitt oder anderer schwierig bis traumatisch erlebten vorherigen Geburt)

Das erwartet dich:

- Persönliche Erfahrungsberichte
- Vorbereitung auf eine natürliche Geburt nach Kaiserschnitt: 3 Schritte
- Was erwartet mich in der Folgeschwangerschaft: Möglichkeiten der eigenen Entscheidungsfindung zum Geburtsort. Was ist anders nach Kaiserschnitt?
- Eigene Verantwortung, mit den eigenen Ängsten umgehen, welche Ängste werden an mich herangetragen
- Aufklärung über die Zahlen, Hinweis auf Literatur und Studien
- Besondere Bedeutung von Interventionen unter der Geburt bei bestehender Uterusnarbe
- Welches Modell der Schwangerschafts-Vorsorge ist die richtige für mich? Stichwort: selbstbestimmte Schwangerschaft
- Was kann ich schon in der Schwangerschaft tun, um Fehleinstellungen zu vermeiden und mein Becken, Beckenboden und meine Gedanken ;-)
geburtsfreudig auszurichten?
- Wer begleitet mich? Zentrale, wichtige Rolle der Geburtsbegleitung
- Ermutigung, eigene, fundierte Entscheidungen zu treffen: Was ist mir wichtig, warum ist mir das wichtig, Vertrauen in mich und meinen Körper erlangen
- Geburtsplan - Wozu? Weshalb? Warum?
- Literaturlisten, Studien und Kontakte zum Mitnehmen
- Büchertisch mit wertvoller Literatur zum Thema
- uvm....



www.winyan.de * Nicole Ebrecht-Fuß M.A. *

Praxis: **Raum für heilsame Zeit** | Simrockstr. 30 | 50823 Köln-Ehrenfeld

* 01573-4406394 * info@winyan.de

www.facebook.com/www.winyan.de

Instagram: [winyan.nicole](https://www.instagram.com/winyan.nicole) & [geburts.schwester](https://www.instagram.com/geburts.schwester)



**Ganzheitliche Begleitung bei Krisen rund um die Geburt,
in (besonderer) Schwangerschaft & traumatischen Geburtserfahrungen
VBAC Begleitung für Frauen, Paare, Familien,
und Geburtsbegleitung als GeburtsSchwester (Doula)**