

ES IST IN DIR – selbstbewusst und intuitiv durch Deine Schwangerschaft

Ein Workshop für Schwangere von und mit Elisa Gärtner und Theresa Fuchs

Mutterschaft beginnt nicht erst mit der Geburt, sie beginnt schon mit der Empfängnis des Kindes im Mutterleib. Vieles wandelt sich in dieser Zeit und unzählige Fragen werden aufgeworfen – Was brauche ich? Was braucht mein Kind? Was tut mir gut?

In unserem Workshop lernst Du, Deine eigenen Antworten auf diese Fragen in Dir selbst zu finden. Die eigene Intuition deutlicher wahrnehmen, eigenen Bedürfnisse klarer spüren und Vertrauen zu Dir und Deinem Kind gewinnen, all das wollen wir miteinander üben. Denn wenn Du genau hinhörst, ist bereits alles in Dir, was Du brauchst.

1. EINHEIT

Mein Kontakt zu mir - eigene Bedürfnisse erspüren

In der Schwangerschaft verändert sich vieles, ist vieles unbekannt und neu. Wir möchten Dich darin unterstützen, Deine eigenen Bedürfnisse in dieser Zeit klarer wahrzunehmen und auszudrücken und so gestärkt und selbstbewusst durch Deine Schwangerschaft und Geburt zu gehen.

2. EINHEIT

Wandlungsprozess Schwangerschaft – mein Mut zur Veränderung

Deine Erfahrungen der ersten Einheit werden verankert und wir gehen auf die Herausforderungen und Sorgen ein, die Dich in der Schwangerschaft beschäftigen. Du lernst, so manchen Ballast loszulassen und deine eigenen Ressourcen gut zu spüren und zu nutzen. Als Gruppe bestärken wir einander in diesem Prozess.

3. EINHEIT

Kraftfeld Gruppe – ich bin getragen

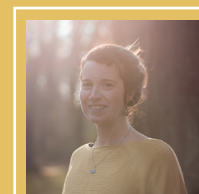
Das Miteinander und die Gruppe sind in der dritten Einheit zentral, denn gemeinsam haben wir ein unheimliches Potential an Kraft und Liebe. Wir geben einander Rückhalt, bestärken einander und kreieren gemeinsam ein tragendes Kraftfeld. So kommt jede gut gestärkt durch die Schwangerschaft und Geburt.

Theresa Fuchs



Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin mit den Schwerpunkten Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft
www.theresa-fuchs.eu
Tel. 0176 47 31 43 04

Diplom Psychologin, Systemische Beraterin und Yogalehrerin mit den Schwerpunkten Schwangerschaft, Mutterschaft, Paarbeziehung
www.beratung-und-yoga.com
Tel. 0159 06 19 84 55



Elisa Gärtner