

CARMELA MARTELLO

Schwangerschaft und Geburt

MEDITATION | MALEN | MUDRA | DÜFTE

meditation meets creation



Carmela Martello

MALEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Ich führe Dich in die Welt der Ruhe und der Stille.

Ich führe Dich zu Dir und Deinem Kind. Du lernst Dich mit Dir zu verbinden, das Vertrauen in Dich selbst und dem werdenden Kind zu stärken und Deine Lebenskraft fließen zu lassen.

Du erlaubst Dir Deine Bedürfnisse auszudrücken und herausfinden, was Dir gut tut während der Schwangerschaft und für die selbstbestimmte Geburt.

Erwecke Deine weiblichen Instinkte

WIRKUNGSVOLL BEI

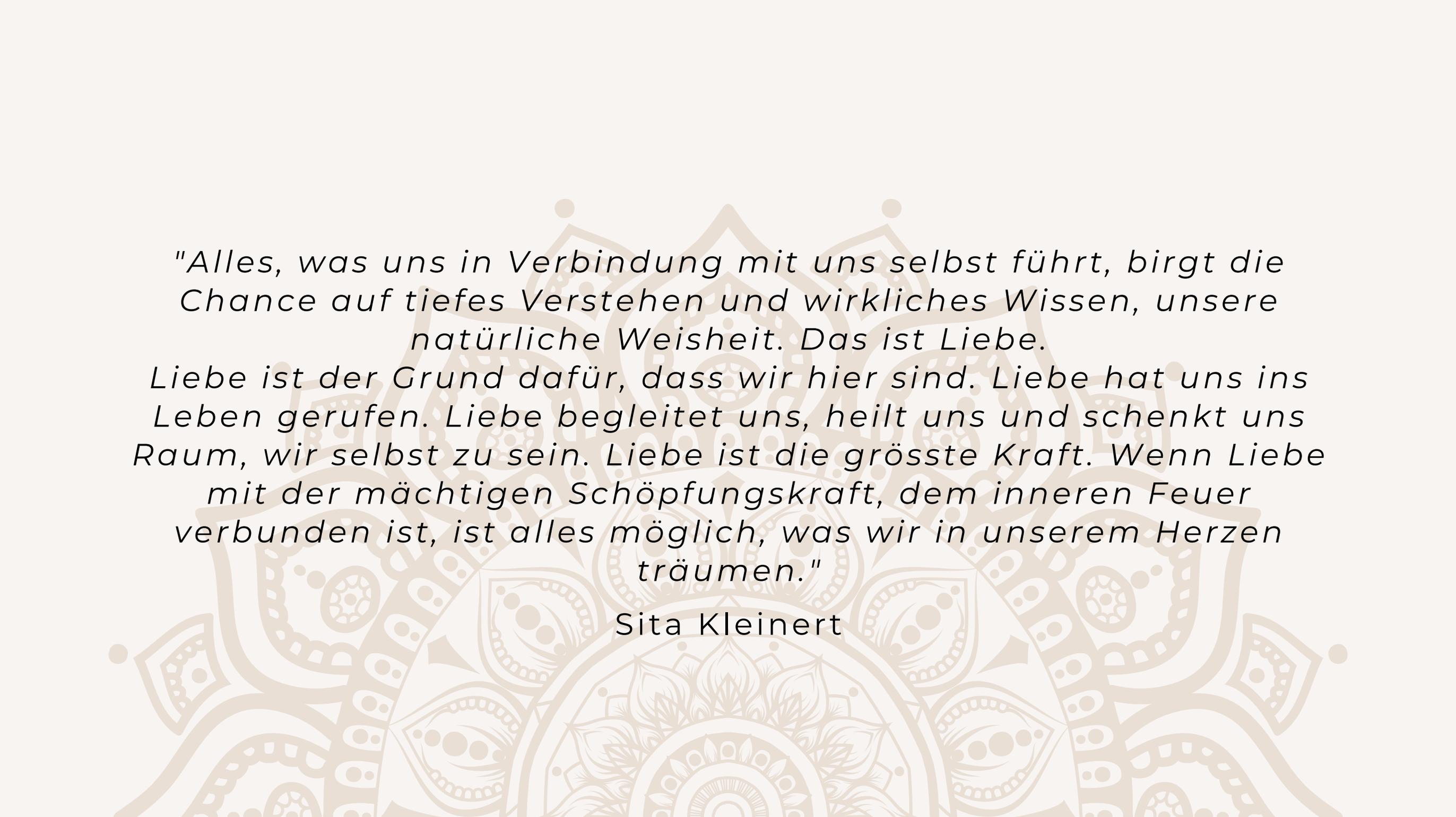
- Angst vor der Geburt
- Erlebnissen, die die Geburt beeinflussen können
- Müdigkeit, Lustlosigkeit
- Depression
- Stress
- Überforderung
- Zukunftsängsten
- Komplikationen während Schwangerschaft

UNTERSTÜTZT DICH

- Zu entdecken
- Zu spüren
- Zu entspannen und genießen
- Wahrzunehmen
- Mutig Deinen Weg zu gehen
- Der Freude freien Lauf zu lassen
- Deiner Intuition zu folgen
- In Deiner Kraft zu sein

8 MODULE

1. Entspannen lernen
2. Mein Körper und Ich
3. Emotionen und Intuition
4. Vertrauen und Selbstliebe
5. Verbindung zum Kind | Zuhören
6. Vorbereitung auf die Geburt
7. Bauchmalen | Blessing
8. Visionboard | Wünsche



"Alles, was uns in Verbindung mit uns selbst führt, birgt die Chance auf tiefes Verstehen und wirkliches Wissen, unsere natürliche Weisheit. Das ist Liebe.

Liebe ist der Grund dafür, dass wir hier sind. Liebe hat uns ins Leben gerufen. Liebe begleitet uns, heilt uns und schenkt uns Raum, wir selbst zu sein. Liebe ist die grösste Kraft. Wenn Liebe mit der mächtigen Schöpfungskraft, dem inneren Feuer verbunden ist, ist alles möglich, was wir in unserem Herzen träumen."

Sita Kleinert

FÜR WEN IST DAS PREGNANCY RETREAT?

Schwangere Mütter, die diesen monumentalen Übergangsritus ehren und sich wieder mit ihrer angeborenen Geburtsweisheit verbinden möchten.

Wünschst Du dir eine tiefe, spirituelle Erfahrung und Vorbereitung auf die Geburt?

Hast Du Angst und fühlst dich unsicher oder plagen Dich die Meinungen anderer, die sich nicht mit deinen decken?

Oder vielleicht fühlst Du dich überfordert und nicht sicher, wie Du auf Tools zugreifen kannst, die Du auf diese Reise mit Kind benötigst?

Bist Du bereit, Dein eigener inneren Kompass zu folgen? Bist Du bereit Dich mit Deinem Urvertrauen zu verbinden und Dich auf deinem Seelenweg zu begeben und Dein Zuhause zu finden, nach dem Du dich in Aussen sehnst?

WAS ERWARTET DICH?

Dieser "Pregnancy-Retreat" verbindet Dich tief mit Dir Selbst und Deinem Baby.

Erweitere und vertiefe Dein Bewusstsein zu Deinem Körper, Geist und Deiner Seele.

Erfahre und entdecke während diesem Kurs, welche unglaubliche Macht und Kraft in Dir, Deinen Gedanken und Deinem Handeln innewohnen.

Lerne während Deinem Transformations-Prozess bewusst den mütterlichen Zugang zu Deinem Baby zu finden und nutze ihn, um Deiner Intuition zu vertrauen und Deine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie auszusprechen.



BIST DU BEREIT FÜR DIESE REISE?

Öffne Dich dem Feld des Vertrauens und der Liebe. Stärke die Verbindung zu Dir selbst, Deiner Intuition und Deinem Baby. Dieser Kurs führt Dich durch Deine Weiblichkeit und Deiner Mütterlichkeit. Du bekommst unfassbar kraftvolle Impulse mit auf Deine bedeutungsvolle, transformierenden Reise, mit denen Du jederzeit und immer wieder tiefer gehen kannst.

Für die full- immersion eröffne ich für Dich einen Schwangerschafts-Telegramkanal und schenke Dir außerdem ein Workbook mit Meditationen, welches Dich durch deine Schwangerschaft begleiten darf...

ERFAHRUNGSBERICHT

(EINZELBEGLEITUNG)

Nach meiner Fehlgeburt habe ich mich entschieden, mich auf eine Reise von Carmela begleiten zu lassen. Und erfuhr Tag für Tag eine Wiedergeburt mit mir selbst. Ja, eine Wiedergeburt, von einem negativen Ereignis.

Dank den Meditationen, dem kreativen Ausdrucks und die vers. Ritualen habe ich mich wieder gefunden. Ich habe in der Tiefe meiner Seele verstanden, warum die Natur beschlossen hat, mir diesen schlechten Streich zu spielen.

So ging ich immer wieder zu Carmela, fand immer mehr jene innere Ruhe, die ich bis jetzt nicht gekannt hatte. Ich ließ meine Seele und Gedanken diesen Weg gehen. Ich fühlte mich so gut, dass ich eine mögliche Schwangerschaft ausschloss.

Aber eines schönen Tages habe ich diesen positiven Test wieder vor mir, voller Freude aber auch Angst...

... Angst, dass es wie beim ersten Mal sein könnte!

Dank Carmelas wunderbaren Reisen konnte ich alles so gut verarbeiten, lebe 9 Monate eine wunderbare Schwangerschaft, in perfekter Harmonie mit meinem Baby. Ich kam so stark und zuversichtlich zur Geburt, dass ich die Kraft hatte, mich einer nicht so einfachen Geburt zu stellen. Gefolgt von Postpartum (auch nicht einfach) und 3 Tage von meinem Baby entfernt zu bleiben.

Es waren vor allem diese 3 Tage, an denen du, Carmela, in Gedanken bei mir warst.

Die Meditationen, die Rituale, die wir zusammen gemacht haben, haben mir in dieser Zeit unglaublich viel Kraft gegeben.

Trotz der Angst, dass ich nach der Rückkehr meines Babys nicht mehr stillen könnte, habe ich es geschafft, so zuversichtlich zu bleiben, dass mein Baby, das gerade ins Krankenhaus angekommen war, sich so gut an meine Brust angelegt hat und sie bis heute nicht verlassen hat :)... Absolute empfehlenswerte Begleitung.

Gessica F.

Kursinhalt

Entspannen lernen

- Herzlich Willkommen
- Begrüßungsrunde
- Meditation: Entspannen lernen
- Malen: Den kommenden Gefühlen einen Ausdruck schenken
- Mein Schwangerschaftsaltar
- Meditation: Mein Herzzentrum (aus dem Kopf und durchs das Herz fühlen)
- Austausch | Fragerunde

Mein Körper und Ich

- Begrüßungsrunde
- Entspannungsübung
- Meditation: Danke Körperin (Körperbewusstsein)
- Heilbrief | Malen
- Identitätszyklus: Ich Bin
- Rolle: Frau zur Mutter
- Meditation: Nabelchakra
- Körperübungen: Bewegen, Berühren, Sexualität
- Austausch | Fragerunde

Emotionen und Intuition

- Begrüßungsrunde
- Sonnenmeditation | Malen
- Shadam-Ritual
- Verbindung: Wurzel- und Nabelchakra (Gebärmutter)
- Übung: Zuhören vertiefen
- Meditation: Mein innere Führerin | Malen
- Übung: intuitives Erleben (Ja und Nein sagen)
- Austausch | Fragerunde

Entdecke die wahre Magie der Geburtsvorbereitung

Vertrauen und Selbstliebe

- Begrüßungsrunde
- Meditation: In den Armen der göttlichen Mutter
- Übung: Grenzen wahrnehmen und setzen
- Kraftort-Meditation: Meine 4 innere Jahreszeiten | Malen
- Austausch | Fragerunde

Verbindung zum Kind | Zuhören

- Begrüßungsrunde
- Meditation: Gespräch mit meinem Baby
- Übung: Welche Gefühle unterstützen mich am Besten
- Kreativübung: Geburtskerze
- Austausch | Fragerunde

Vorbereitung auf die Geburt

- Begrüßungsrunde
- Meditation: Hingabe Shaktikraft | Atem-Mudra
- Übung: Im Fluss bleiben | Geburts-Mantra
- Punkte drücken und halten: Leichtigkeit im Körper und in Emotionen anregen
- Räumliche & atmosphärische Bedienungen
- Vorbereitung Wochenbett
- Austausch | Fragerunde

Bauchmalen | Blessing

- Begrüßungsrunde
- Meditation: Geschenk von meinem Baby
- Kreativübung: Bauchmalen (gegenseitig)
- Austausch | Fragerunde

Visionboard | Wünsche

- Begrüßungsrunde
- Meditation: Ahninnen-Segen
- Kreativübung: Geburtskette (Wünsche und Ziele)
- Austausch | Fragerunde

Nähre die Verbindung zu dir selbst

RUFT ES DICH ...

... Dich endlich wieder mit Deinem sicheren Raum des Friedens zu verbinden und wieder die warme Geborgenheit in Dir zu finden? Vollumfänglich verbunden mit Dir zu sein und mit Deinem Baby? Dich wieder "ganz" fühlen und zu wissen, was Du brauchst und was Du willst?

Ich lade Dich auf eine heilsame, wundervollen Verbindungsreise ein, in welcher Du Dich lernst zu entspannen und Dich wieder geborgen, gestärkt und genährt IN Dir fühlst...

Ich freue mich, für Dich den Raum halten zu dürfen.

Deine Seelenflüsterin

Carmela

ERFAHRUNGSBERICHT

(EINZELBEGLEITUNG)

"Carmela steckt ihre ganze Leidenschaft da rein und genau so jemand wollte ich an meiner Seite haben in einem so wichtigen Prozess. Ich hatte kein konkretes Ziel aber einige offene Fragen, die ich vor der Geburt meiner Tochter noch geklärt haben wollte. Wichtig war mir auch, dass ich mich entspannen lernte, was mit den Meditationen von Carmela super geklappt hat. Und dank diesem Kurs (Einzelsitzung) habe ich wieder abgefangen zu malen, was mir sehr gut tat.

Für mich war die ganze Begleitung ein wunderschöner Prozess für den ich enorm dankbar bin. In vielerlei Hinsicht war ich wie noch „Blind“. Auch Dank der Broschüre „Geburtsvorbereitung“ war ich so viel besser informiert und vorbereitet auf die Geburt.

Jede Frau macht im Laufe der Jahre immer wieder einiges durch, was durch die Schwangerschaft wieder zum Vorschein kommt. Deswegen finde ich es wichtig, sich vor der Geburt, den Zugang zu sich selbst wieder zu finden- in sich hinein hören und fühlen was da alles ist und entstehen darf. Die Verbindung zu sich selbst wie zum Baby bewusst vertiefen und stärken. Es ist nicht nur für sich selbst aber vor allem für das keine Wunder im Bauch.

Ich hätte keine bessere Begleitung haben können. Jederzeit wieder!"

Cristina V.

Gruppen-Kurs (max. 7 Frauen)

Nächster Kurs 2023:

| | |
|---------|-------------------------|
| Freitag | 3. März 19:00 - 21:00 |
| Samstag | 18. März 13:00 - 16:00 |
| Freitag | 7. April 19:00 - 21:00 |
| Samstag | 22. April 13:00 - 16:00 |
| Freitag | 5. Mai 19:00 - 21:00 |
| Samstag | 27. Mai 13:00 - 16:00 |
| Freitag | 9. Juni 19:00 - 21:00 |
| Samstag | 24. Juni 13:00 - 16:00 |

Kosten: 440 CHF

(inkl. Bastel-Material, Workbook, Telegrammkanal |
exkl. Perlen für Kette- individuell)

Kursort: The Chakra

Ritterhausstrasse 5 | 8608 Bubikon

Privat-Kurs

In der Einzelsitzung, hast Du die Möglichkeit, ergänzend zum Kursinhalt, ganz individuell auf Deine persönlichen Themen einzugehen. Die Termine kannst Du in Deinem gewünschten Rhythmus buchen.

8 Sitzungen à 1.5 bis 2 Std.

Kosten: 150 CHF/h

(wird im Rahmen der Kunsttherapie über die Krankenkasse verrechnet)

Kursort: FreiRaum

Rigistrasse 12 | 8608 Bubikon

Melde Dich gerne für ein kostenloses Kennenlerngespräch an.



ANMELDUNG

schreibe mir eine Mail oder
Direktnachricht unter

[www.freiraum-
kunsttherapie.ch](http://www.freiraum-kunsttherapie.ch)