



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

### **2-tägiges ganzheitliches Kleinst-Gruppenangebot für Frauen nach Kaiserschnitt und anderen traumatischen 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. Sie erhalten fachkundige und einfühlsame Unterstützung, die Sie auf Ihrem 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 Narbenpflege– nach Bedarf (zzgl. 3.- bis 10.- je nach Größe der Flasche)

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

<b>Bitte mitbringen:</b>	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!
<b>Termin:</b>	<b>2-tägig, Termine unter AKTUELLES</b>
<b>Ort:</b>	<b>Winyan</b> (Köln-Ehrenfeld, Simrockstr. 30)
<b>Kosten:</b>	<b>unter Aktuelles</b>

(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

