



## Wohlfühltag für Frauen/Mütter

Die Geburt eines Kindes ist ein lebensveränderndes Ereignis im Leben einer Frau. Keine andere Veränderung vollzieht sich so schnell und gewaltig. Die Geburt will bewältigt und verarbeitet werden, Lebensperspektiven und Partnerschaft verändern sich, die neue Rolle als Mutter ist eine Herausforderung, die nicht selten mit Selbstzweifeln, Unsicherheit und Überforderung einhergehen. Zu früheren Zeiten wurde das traditionelle Wissen über Schwangerschaft, Geburt und den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt von Generation zu Generation weitergegeben. Da wir heute nicht mehr in Großfamilien leben, durch die veränderten Lebensbedingungen und die Verlagerung der Geburten in die Krankenhäuser, ist altes Wissen verloren gegangen. Daher ist der Bedarf an Begleitung, Unterstützung, Beratung, Entspannung, „mal nur ´was für sich machen“ groß.

### Kursinhalte z.B.:

- Zeit für sich selbst, „Auftanken“
- Entspannung und Körperübungen (Entdecken von Wohlfühlorten im Körper; wie kann ich Zeit für mich im Alltag integrieren?)
- Reflexion eigener Geburtserfahrungen
- Hintergrundinformationen (z.B. zur Mutterrolle, veränderte Paarbeziehung, Sexualität nach der Geburt, Schönheitsideale und Körperbild, ganzheitliche Aspekte, medizinische Erkenntnisse und ursprüngliches, intuitives Wissen...)
- Austausch in der Gruppe
- kreative gestalterische Elemente

Da mir das Wohl, die Kraft und das Potential der Frauen sehr am Herzen liegen, biete ich Frauen/Müttern mit der „Wohlfühlgruppe“ einen geschützten und professionellen Rahmen, der nach *ihren* Bedürfnissen ausgerichtet ist.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, event. Decke  
**Termin:** bitte anfragen; 1-tägige Veranstaltung (6 Stunden)  
**Ort:** Kurma-L (Köln) oder Hebammenpraxis (Kerpen)  
**Kosten:** 55.- Euro

Begleitet wird die Gruppe von: Nicole Ebrecht-Fuß (geb. 1974, Sexualpädagogin und Familienplanerin M.A., freiberufliche Dozentin, Pädagogin, Mutter von 3 Kindern)

(Bei Tagesveranstaltung: Natürlich ist es möglich, am Seminar teilzunehmen, wenn Sie noch stillen! Nehmen Sie eine Begleitperson mit, die Ihr Kind in den Seminarzeiten betreuen kann. Die Pausen werden so gestaltet, dass Stillen gut möglich ist.)

