

Mental stark in die Mutterschaft

Workshop für werdende Mütter

„Das erste Kind stellt dein Leben völlig auf den Kopf“ – diesen Satz hat jede schon gehört. Aber was bedeutet das eigentlich? Was bringt das Mutterwerden an Herausforderungen mit sich und wie wirken diese auf deine Gefühlswelt und deinen Alltag? Was kann dir dabei helfen, selbstbewusst und selbstbestimmt in die Mutterrolle hineinzuwachsen?

In einem Mix aus theoretischem Input, Austausch und praktischen (Körper-) Übungen gehen wir gemeinsam diesen Fragen nach.

Was dich erwartet:

- Leichtverdauliches, wissenschaftlich fundiertes Wissen über den Übergang in die Mutterschaft
- Das Auseinandersetzen mit Mythen und Tabus rund um die Mutterschaft, die deine Erfahrung als Mutter beeinflussen können
- Aufspüren der eigenen Bedürfnisse und Werte, damit du deinen Platz als Mutter mit Selbstvertrauen finden kannst
- Eine gemütliche Atmosphäre in einer festen Gruppe von max. 12 Personen

Dieser Workshop ist etwas für dich wenn...

- du schwanger bist
- du dich in einem Adoptionsprozess befindest
- du einen Kinderwunsch hast (in welcher familiären Konstellation auch immer)
- dich Fragen zum Thema Mutterschaft beschäftigen

Workshop im Februar:

08.02.24 + 15.02.24 + 22.02.24 // 10-12 Uhr

Workshop im April:

12.04.24 + 19.04.24 + 26.04.24 // 16-18 Uhr

Ort: brynja. Raum für Psyche und Gesundheit, Buntentorsteinweg 73 (Neustadt)

Kosten: 86 € // brynjas Motto: keine Kohle – kein Problem -> zahle was du kannst

Anmeldung erforderlich unter hallo@mamasenda.de

Kontakt:

Elena Sánchez Martín

Körpertherapeutin, zertifizierte Mutterschaftscoach und selber Mama eines kleinen Kindes.

Kontaktadresse: hallo@mamasenda.de

Instagram: [@mamasenda_bremen](https://www.instagram.com/mamasenda_bremen)

Ein Angebot von:

brynja – Raum für Psyche und Gesundheit

Adresse:

Buntentorsteinweg 73

28201 Bremen

Ansprechperson:

Elena Sánchez Martín

Telefon:

0157 33 96 64 51

E-Mail-Adresse:

hallo@mamasenda.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

86 €, Ermäßigung siehe Beschreibung