

Mutterschaft anders

Offene Gruppe für Mütter

Du willst die Herausforderungen der Mutterschaft und des Familienalltags navigieren, ohne dich selbst dabei zu vergessen? Entdecke gemeinsam mit anderen Müttern unter einfühlsamer Leitung, wie dein Weg in einen selbstbestimmten, erfüllenden Alltag aussehen kann und wie du ihm ohne schlechtes Gewissen nachgehst.

Was dich erwartet:

In einer gemütlichen Atmosphäre wird durch einfache Übungen und Impulse zu Selbstreflexion, Austausch, Körperachtsamkeit, und zum intuitiven Bewegen eingeladen. Ganz ohne „Richtig“ oder „Falsch“.

Inhaltlich beschäftigen wir uns in dieser Gruppe mit:

- Dem Übergang in die Mutterschaft und der (langen) Zeit des Mutterwerdens
- Der Gefühlspalette der Mutterschaft
- Dem Aufspüren der eigenen Bedürfnisse und Werte
- Mythen und Tabus rund um die Mutterschaft

Bei jedem Treffen steht ein konkretes, spannendes Thema im Fokus.

Aktuelle Termine

10.02.2024, 10-12 Uhr // Weniger Selbstkritik = bessere Selbstfürsorge

09.03.2024, 10-12 Uhr // Die eigenen Stärken finden: weg von der „Supermom“

06.04.2024, 10-12 Uhr // Wer bin ich eigentlich? Das Eigene (wieder-) finden

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

Kosten: 26 € // brynjas Motto: keine Kohle – kein Problem -> zahle was du kannst

Anmeldung erforderlich unter hallo@mamasenda.de

Das Treffen findet ohne Kinder statt.

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 e.V.

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:

26 €, Ermäßigung siehe Beschreibung