Plötzlich!

SternenMama

nach einer kleinen Geburt

Ich helfe Dir wieder in Deine Kraft zu kommen und für Dich einen Umgang mit Deinem Verlust zu finden.

Deine Daniela

Erlaube Dir, Hilfe anzunehmen

Deine Geschichte

MAMA, PAPA, STERNENKIND

Etwas Unvorhersehbares, nicht Greifbares ist geschehen! Wie geht man mit der Trauer um, die einen so schonungslos getroffen hat? Es gibt leider nicht die eine richtige Antwort. Es gibt verschiedene Arten und Weisen der Trauer zu begegnen, um einen Weg zu finden, mit der Trauer umzugehen.

Du hast im ersten oder zweiten Trimester der Schwangerschaft eine kleine Geburt erlebt und weißt nicht, wie es weiter gehen soll? Ich helfe Dir durch den Austausch mit ebenfalls betroffenen Mamas für Dich einen Umgang mit Deinem Verlust zu finden. Die Yogapraxis unterstützt Dich darin, auch körperlich wieder zu Kräften zu kommen.

Was zählt, bist jetzt Du – Deine Gefühle und auch Deine körperliche Regeneration.

Plötzlich! SternenMama

AUSTAUSCH

Du bist nicht allein!
Der Austausch in der Gruppe mit ebenfalls betroffenen Mamas hilft Dir wieder in Deine Kraft zu finden. Du darfst alles ansprechen, was Dir auf dem Herzen liegt.

YOGA ROUTINE & RÜCKBILDUNG

8-wöchiger-Yoga-Kurs mit logischem Aufbau für Körper-mitte und Beckenboden:
Um Dich auch körperlich wieder in Deine Kraft zu bringen und das Vertrauen in Deinen Körper (wieder) zu stärken.

FOLGE-SCHWANGERSCHAFT

Unsicherheiten und Ängste sind nicht selten, wenn sich eine neue Schwangerschaft einstellt oder auch vorher in der KiWu-Phase. Du bekommst erste Impulse, wie Du damit umgehen kannst.

VÄTERRUNDE

Männer trauen anders als Frauen. Ich möchte Ihnen ebenfalls Raum geben miteinander in den Austausch zu kommen.

TRAUERARBEIT

Die Übungen sind ganz unterschiedlich gestaltet, so kannst Du beobachten was Dir am Besten hilft, um einen Umgang mit Deinem Verlust zu finden.

ZYKLUS

Die erste Periode nach einer Verlusterfahrung ist für viele Frauen sehr emotional. Lerne Deinen Zyklus besser zu verstehen, um (mit Yoga) gut für Dich zu sorgen.

ABSCHLUSSRITUAL

In Form eines Kreativabends wirst Du Deinen Weg der vergangene Monate mit einem Abschlussritual besiegeln.

Achtsamkeit
BRINGT DICH NACH
HAUSE IN DIE
Gegenwart
THICH NHAT HANH

KUNDINNENSTIMMEN

von Mama zu Mama

Der Raum zu weinen und über die Erfahrungen zu sprechen war mir sehr viel wert und hat mir am meisten geholfen. Ich fühle mich wieder und habe begonnen meinem Körper zu verzeihen. Ich bin erleichtert und habe wieder Kraft geschöpft, um weiterzumachen.

LENA | KURS FÜR STERNENMAMAS

Die zwischenmenschliche Atmosphäre im Kurs fand ich sehr heilsam und auch die Erfahrung, dass Rückbildung nach einer Fehlgeburt genauso wichtig ist wie nach einer Lebendgeburt.

JULIANE | KURS FÜR STERNENMAMAS

Die Gespräche mit anderen Sternenmamas haben mir geholfen, mich weniger allein zu fühlen. Ich habe wieder einen positiven Zugang zu meinem Körper gefunden. Außerdem habe ich verinnerlicht, was mir gut tut und vor allem geduldig & liebevoll mit mir selbst umzugehen.

EVA | KURS FÜR STERNENMAMAS

Plötzlich!

SternenMama

nach einer kleinen Geburt

Für die Teilnahme am Programm Plötzlich! SternenMama, bitte ich Dich ein unverbindliches Vorgespräch mit mir zu vereinbaren. So hast Du die Möglichkeit, mich kennenzulernen, Fragen zu stellen und wir können gemeinsam rausfinden, ob mein Programm Plötzlich! SternenMama das Richtige für Dich ist.

ICH NEHME MIR 60 MINUTEN ZEIT FÜR DICH - KOSTENFREI -

Deine Daniela

Hilfe annehmen

UNVERBINDLICHES VORGESPRÄCH VEREINBAREN

DAS HÖCHSTE GUT
IST DIE
Harmonie der Seele
MIT SICH SELBST.
LUCIUS ANNAEUS SENECA