

Plötzlich!
SternenMama
nach einer stillen Geburt

Ich begleite Dich in der Rückbildung und
helfe Dir 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 fühlst Dich alleine mit Deiner Trauer und findest die Vorstellung schlimm einen Rückbildungskurs zu besuchen, wo andere Mütter ihre Babys mitbringen?

Ich helfe Dir durch den Austausch mit ebenfalls betroffenen Mamas für Dich einen Umgang mit Deinem Verlust zu finden. Die Yogapraxis unterstützt Dich in der Rückbildung, sodass Du auch körperlich wieder zu Kräften kommst.

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 Körpermitte 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 trauern 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 vergangenen Monate mit einem Abschlussritual besiegeln.

A close-up photograph of a person's hand and forearm in a meditative pose. The hand is resting on their knee, with the thumb and index finger touching in a mudra. A small, dark tattoo of a sun with rays is visible on the inner side of the forearm. The person is wearing a gold ring on their ring finger. The background is blurred, showing an outdoor setting with trees and a path.

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 stillen 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



A close-up photograph of a person wearing a textured orange robe. Their hands are clasped in front of their face, which is partially obscured. On the back of their right hand, there is a black ink tattoo of a sun with rays. The overall lighting is warm and soft.

DAS HÖCHSTE GUT
IST DIE

Harmonie der Seele

MIT SICH SELBST.

LUCIUS ANNAEUS SENECA