Plötzlich!

SternenMama

nach einer kleinen 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, kaum 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 Möglichkeiten der Trauer zu begegnen, um einen Weg zu finden, mit ihr 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 Deine körperliche Regeneration.

Plötzlich!

SternenMama

AUSTAUSCH

Getragen von Frauen, die fühlen, was Du fühlst. Keine Erklärungen. Nur echtes Verstandenwerden.

YOGA ROUTINE & RÜCKBILDUNG

Heilung geschieht nicht nur im Kopf. Yoga mit dem Fokus Rückbildung, 8-wöchiger-Yoga-Kurs mit logischem Aufbau für Körpermitte und Beckenboden.

FOLGE-SCHWANGERSCHAFT

Du bekommst Impulse zur Vorbereitung auf Deine Folgeschwangerschaft sowie Tipps für die Zeit der Kinderwunschphase

ABSCHLUSSRITUAL

Ein kraftvoller Übergang und ein würdevoller Abschluss des Mentorings mit einem selbstgeknüpften Mala-Armband.

TRAUERARBEIT

Mit fachlicher Unterstützung verarbeitest Du den Verlust, ohne ihn zu verdrängen.

INTIMITÄT

Du lernst, wie Du trotz der Trauer Deine Sexualität zurückgewinnen kannst, um Nähe und Intimität wieder zuzulassen.

VÄTERRUNDE

Männer trauen anders als Frauen. Hier haben sie Raum mit anderen Vätern in den Austausch zu kommen.

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

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

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

Plötzlich!

SternenMama

nach einer kleinen Geburt

Für die Teilnahme am Mentoring, 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 das Mentoring das Richtige für Dich ist.

ICH NEHME MIR 30 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