

Austauschgruppe für junge Mütter mit Neugeborenen und Babys im 1. Lebensjahr

Leitung: Nina Schneeberger, BEd – Integrative Therapeutin in Ausbildung unter Supervision

www.praxis-sternschnuppe.com

Die Geburt eines Kindes bringt viele Freudenmomente und Glücksgefühle mit sich. Die Eltern, insbesondere die Mütter, wachsen in eine neue Rolle und müssen schlagartig ihre eigenen Bedürfnisse für ein neues Menschlein zurückstellen. Oft fällt es anfangs schwer die richtige Balance zu finden und es kann Frust, Überforderung oder auch Verzweiflung aufkommen, dabei sollte die Freude überwiegen. In einer so stark lebensverändernden Situation können Gefühle schnell überrollend sein und wir wissen nicht wohin damit. Ein Austauschraum mit Gleichgesinnten in einer ähnlichen Situation kann dabei Kraft geben und auch wieder zu neuer Klarheit führen. Oft brauchen wir Menschen nur ein offenes Ohr um uns selbst eine Reflexion und Sortierung zu ermöglichen.

Themen:

- Findung der neuen Rolle
- Balance zwischen Mutter sein und Frau sein
- Emotionsregulierung
- Neue Aufgabengebiete und die damit verbundenen Ängste/Problematiken/Freuden
- Partnerschaft
- Geburtsberichte
- Zukunftsaussichten

Zielgruppe: frische Mütter, die sich gerne mit anderen Müttern austauschen möchten um Verständnis, Akzeptanz, Reflexion und Mut zu finden.

Termine: Mittwoch, 1.3., 9:00 – 9:50

Mittwoch, 15.3., 9:00 – 9:50

Mittwoch, 10.5., 9:00 – 9:50

Mittwoch, 29.3., 9:00 – 9:50

Mittwoch, 24.5., 9:00 – 9:50

Mittwoch, 12.4., 9:00 – 9:50

Mittwoch, 7.6., 9:00 – 9:50

Mittwoch, 26.4., 9:00 – 9:50

Mittwoch, 21.6., 9:00 – 9:50

Start ab 3 Teilnehmerinnen.

Ort: online via Zoom – Link wird immer rechtzeitig per Mail verschickt

Kosten: 15 Euro pro Einheit

Zahlung: jeweils direkt nach der Stunde auf folgendes Konto:

Nina Schneeberger

IBAN: AT191200050386003035

Bank Austria

Anmeldung: sternschnuppe.praxis@gmail.com