

*Geborgen*  
GEBÄREN

# GEBURTSINSEL postnatal

Freitag, 15. November 2024  
17 bis ca. 21 Uhr



[geborgen-gebaeren.ch](http://geborgen-gebaeren.ch)

Die Geburt ist eine der prägendsten Erfahrungen im Leben einer Frau. Es ist wichtig, dass Körper, Geist und Seele dafür Raum bekommen. Raum für «Me Time». Raum für Emotion, Reflexion und Regeneration im Kreise von Gleichgesinnten. Raum für Fragen unter fachlicher Leitung.

Eine Geburtsgeschichte verleitet Menschen im Umfeld zu gut gemeinten Kommentaren, Meinungen und Ratschlägen, die meist wenig hilfreich und selten förderlich sind für den Verarbeitungsprozess einer Geburtserfahrung. Insbesondere dann nicht, wenn der Glaube vorherrscht, ein gesundes Mama-Baby-Paar mache ein herausforderndes Geburtserlebnis wett, oder Zeit heile sämtliche Wunden.

Auch über positive Geburtsreisen zu sprechen, ist oft nicht ganz einfach. Denn vielleicht sind da Kolleginnen oder Freundinnen, die ihre Erlebnisse rund um die Geburt in weniger guter Erinnerung haben, und die man mit einer Erzählung der eigenen Erfahrung vielleicht unangenehm berühren könnte.

Die GEBURTSSINSEL *postnatal* präsentiert sich als geschützter, geborener und wertfreier Ort, an dem Geburtsgeschichten mit all ihren unterschiedlichen Emotionen einen gebührenden Platz erhalten. Ein Ort, an dem Freud und Leid frei und unbefangen mit anderen Frauen geteilt werden und Fragen rund um die Geburt gestellt werden dürfen, die bisher vielleicht nicht beantwortet wurden. Bei Bedarf ist zudem die Möglichkeit gegeben, fachliche Inputs für den Beginn eines Heilungsprozesses zu erhalten.

Inhalte & Inklusivleistungen:

- sanftes Yoga
- verschiedene Atem-, Klang- & Entspannungsreisen
- Geburtsgeschichten der anwesenden Frauen
- Kakao-Rosentee-Zeremonie
- Überraschungsgeschenk für Dein Baby
- Überraschungsgeschenk für Dich

Die Geburtsinsel soll für Dich und andere Frauen ein näherer Rückzugsort sowie ein exklusiver Ausflug vom Alltag sein und findet deshalb ohne Kinder statt.

Idealerweise befindest Du Dich im ersten oder zweiten Mama-Jahr, letztendlich spielt das Alter Deines Kindes jedoch keine Rolle. Und auch die Art wie Du geboren hast nicht. Wenn Du fühlst, dass Du gerne mit dabei sein magst, melde Dich freudig an!

Kosten: CHF 200.–

Ort: Geborgen Gebären im GoldRaum

Teilnehmerzahl: 4 bis 8 Frauen

Anmeldeschluss: 3. November 2024

Leitung: Andrea Lang, Doula Geburtsbegleiterin, Hypnose-Traumatherapeutin, Klangtherapeutin, Atemfachfrau, Kursleiterin für Schwangerschaftsyoga, MPA

Anmeldung: [geborgen-gebaeren.ch](http://geborgen-gebaeren.ch)

*Eine Anmeldung ist verbindlich!*

