Birth Story

Reflektion & Verarbeitung deiner Geburtserfahrung

Eine Geburt ist immer eine sehr intime und transformative Erfahrung, deren Verarbeitung Zeit und Raum braucht. Unabhängig davon, ob eine Geburt im Rückblick schwierig oder wunderbar war, haben Frauen das Bedürfnis, die eigene Geburtsreise zu reflektieren und zu verarbeiten. Vor allem schwierige und traumatisch erlebte Geburten können sonst zu einer belastenden Lebenserfahrung werden. Ein Austausch über die Geburt wird stets als abrundend und positiv wahrgenommen, vor allem in Hinblick auf eine Folgeschwangerschaft.

In diesem kleinen, geleiteten Erzählkreis erhältst du den geschützten Raum und ein offenes Ohr, um frei von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu berichten. Du kannst dich mit anderen Frauen über bestärkende sowie negative Erlebnisse austauschen. Mit verschiedenen kreativen und körperlichen Praktiken zur Geburtsverarbeitung schauen wir gemeinsam, was dich dabei unterstützt, emotionale Narben aufzulösen und das Erlebte versöhnlich in deine Lebensgeschichte zu integrieren. Jede Geburtsreise ist es wert, erzählt und gehört zu werden!

Der Kurs findet im Evangelischen Familienhaus in Langenhain statt und beinhaltet 3 Termine am 04.11., 18.11. und 09.12.2024, jeweils von 09:30-11:30 Uhr.

Teilnahmegebühr: 89€

Anmeldung unter: kim@mutterfly.de

Kursleitung: Dr. Kim Jezabel Zinngrebe, GfG-Familienbegleiterin®, Zertifizierte Doula-Geburtsbegleiterin (Doulas in Deutschland e.V.), AFS-Stillberaterin

Hinweis: Sollte deine Geburt für dich traumatisch gewesen sein, kann dieser Kurs ein erster Schritt auf deinem Heilungsweg sein. Er ersetzt allerdings keine therapeutische Begleitung. Gerne vermittle ich dir Adressen und Anlaufstellen.