

# „Mit jedem Kind wird auch die Mutter geboren“

## Schwangerenkreise im Startpunkt Allmannsdorf

Du bist schwanger, hast vielleicht Fragen und möchtest dich auf die Geburt und das Wochenbett vorbereiten und mental stärken?

Wir bieten Dir:

- Raum für dich und deine Schwangerschaft durch angeleitete Impulse zu Deinen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- praktische Tipps und Übungen zur Entspannung und Verbindung zu deinem Baby für eine positive & selbstbestimmte Geburtserfahrung
- einen wertvollen Austausch mit anderen werdenden Müttern in einem geschützten Rahmen
- eine professionelle, wertschätzende und individuelle Begleitung bei Wünschen, Fragen, Sorgen und Gedanken

„Mit jedem Kind wird auch die Mutter geboren.“

So wie das Kind Zeit und Begleitung braucht in unserer Welt anzukommen, brauchen auch wir Zeit und Begleitung, um uns in diese tolle und große Aufgabe „Eltern werden“ zu finden.

Tu Dir etwas Gutes und nimm Dir die Zeit für Dich und Dein Baby.  
Die Treffen sind offen für **alle** werdenden Mütter.

Wann:

**14.10.** „Du und deine Geburt“

**25.11.** „Du, dein Baby und dein Wochenbett“

Jeweils um **17.30 Uhr**

In den Startpunktträumen in Allmannsdorf

Die Kosten übernimmt der Startpunkt Allmannsdorf

Wir freuen uns auf Dich!

**Janina Keller** (Doula, systemische Beraterin und Yogalehrerin) und Maja Scherer-Evers

Anmeldung und alle weiteren Informationen bei Maja Scherer-Evers unter:

[start.allmannsdorf@caritas-kn.de](mailto:start.allmannsdorf@caritas-kn.de)

Für eine bessere Planung endet unsere Anmeldefrist drei Tage vor Termin



**Startpunkt Allmannsdorf**

Im Quartiersladen Allmannsdorf

Mainaustr. 166, 78464 Konstanz

Tel: 07531 80 71 700

Ansprechpartnerin: Maja Scherer-Evers

[start.allmannsdorf@caritas-kn.de](mailto:start.allmannsdorf@caritas-kn.de)

[www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de)

Gefördert vom:

