

Hallo Mama

„Mit jedem Kind wird auch die Mutter geboren“




Monatliche Schwangerenkreise im Startpunkt Allmannsdorf

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 „Mama werden“ zu finden.

Du bist schwanger und möchtest dich auf deine neue Rolle als Mama vorbereiten und mental für die Geburt und die Zeit danach stärken?

Wir bieten Dir:

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

Tu dir und deinem Baby etwas Gutes und sammle Kraft für alles, was kommt. Hier findest du Raum für Fragen, Gedanken und Gefühle. 

Wir arbeiten eng mit unseren Hebammen in Konstanz zusammen. Dieses Angebot verstehen wir als Ergänzung zu eurem Geburtsvorbereitungskurs.

Wann? Jeden **letzten Montag** im Monat **von 17.30 bis 19.30**

(Die ersten Termine: 27.01., 24.02., 31.03.2025)

Immer mit einem anderen (ent-) spannenden Thema

Wo? In den Startpunkträumen in Allmannsdorf

Wieviel? Die Kosten übernimmt der Startpunkt

Mit wem? Janina Keller - *Doula*, systemische Beraterin und Yogalehrerin; Maja Scherer-Evers als Ansprechperson zur Planung und Programm

Dies ist ein **offener Treff**. **Alle werdenden Mamas** sind herzlich willkommen. *Eine Anmeldung ist nicht nötig, um besser planen zu können, freuen wir uns aber trotzdem, wenn ihr uns vorab kontaktiert.*

Bei Fragen zum Programm oder anderen Infos, darfst du dich jederzeit unter start.allmannsdorf@caritas-kn.de melden.



Startpunkt Allmannsdorf

Im Quartiersladen Allmannsdorf

Mainaustr. 166, 78464 Konstanz

Tel: 07531 80 71 700

Ansprechpartnerin: Maja Scherer-Evers
start.allmannsdorf@caritas-kn.de

www.startpunktleben.de

Gefördert vom:



caritasverband
konstanz 

 **Stadt
Konstanz**

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 