

LÖSEN VON GEBURTSWUNDEN
EIN *BEWUSSTER*
RÜCKBLICK

„MEDITATION, DAS INNERE STILL-WERDEN, ÖFFNET EINEN RAUM IN UNS, WO HEILUNG GESCHEHEN KANN.“

Viele Frauen haben keine gute Erinnerung an ihr erstes Geburtserlebnis. Oft hat es Wunden hinterlassen, sowohl körperlicher als auch seelischer Natur. Aus Angst davor, diesem alten Schmerz wieder zu begegnen, vermeiden und verdrängen wir ihn und schweigen lieber darüber. Das Erlebte hat ein „Trauma“ verursacht, was bedeutet, dass wir unsere Kraft und Energie festhalten um uns vor Schmerz zu schützen.

Anders als wir es gewohnt sind, zeigt die Erfahrung, dass Heilung nur dann geschehen kann, wenn wir uns wieder bewusst jenen verdrängten Schmerzpunkten zuwenden. So kommt unsere Kraft in Bauch und Becken wieder ins Fließen und unser Herz kann sich öffnen.

An 6 Abenden möchte ich euch einladen und ermutigen, Blockaden aufzuspüren, die sich körperlich, emotional und geistig manifestiert haben und herauszufinden, wie Energie wieder ins fließen kommt.

Dafür arbeiten wir mit

- geführter Meditation
- innerer Arbeit, gegenseitigem Austausch und dem Herausfinden des individuellen „Schmerzpunktes“
- Tibetan Pulsing (Körperarbeit mit dem Puls des Herzschlages, näheres darüber auch auf meiner Homepage)
- Freude an der Bewegung (Tanz und Musik)
- und allem, was sich spontan zeigt

Eingeladen sind sowohl Frauen, deren Geburtserlebnisse noch frisch sind, als auch Frauen, deren Geburtserlebnisse schon weiter zurück liegen.

ORT

GEBURTSCHAUS LÜBECK

TERMINE

MITTWOCHS | 16.30h-18.30h

KURS 1 6., 13., 20., 27. Mai, 3., 10. Juni

KURS 2 23., 30. Sept., 7., 14., 21., 28., Okt.

KOSTEN

€110,- *Bei Kursende bis zu 9 Monate nach der Geburt,
Danach €200,-*

ANMELDUNG

info@hebammenpraxis-luebeck.de

MARIA LEDERER

ist seit über 25 Jahren in der Hebammenarbeit tätig. Seit vielen Jahren geht sie einen inneren Weg, der ihre Arbeit als Hebamme vertieft und erweitert.



www.hebamme-mlederer.de