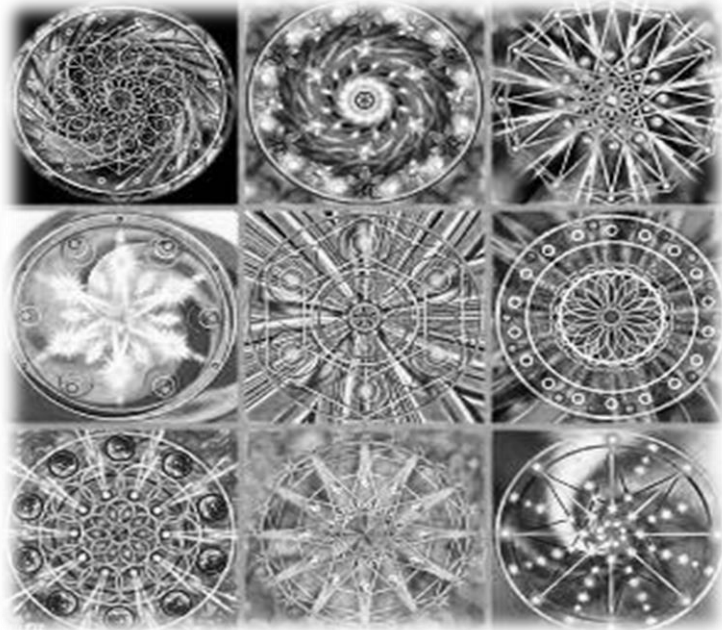


Reise in die eigene Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt



Pränatal- und Geburtsworkshop Körperorientierte Systemarbeit

Wann: bei 4 definitiven Anmeldungen anfangs 2021

Wo: Uster

Bei unserer Geburt bringen wir bereits einen reichen Erfahrungsschatz in unser irdisches Dasein mit. Während der embryonalen Entwicklung erleben wir eine Zeit intensiven Wachstums und Lernens. Neben genetischen und gesundheitlichen Komponenten unserer Eltern, wird die pränatale (vorgeburtliche) Entwicklung durch die Gefühls- und Gedankenwelt des unmittelbaren Umfeldes mit beeinflusst. Erste Bindungserfahrungen werden gespeichert, welche uns sozusagen als "Grundmelodie" während unseres Lebens begleiten, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Andererseits bringen auch wir selber ureigene Impulse mit, durch die wir auf das Leben Einfluss nehmen.

Pränatal- und Geburtsprägungen können sich in unserem Lebensgefühl und Urvertrauen ausdrücken. Häufig zeigen sich diese frühen Erfahrungen auch darin, wie wir durch den Alltag gehen und mit uns selbst und unseren Mitmenschen in Beziehung treten; insbesondere in unserem Familiensystem, sowie in der Partnerschaft.

In einem Geburtsworkshop bekommen Sie die Gelegenheit, Ihren ersten Lebenserfahrungen mittels Gespräch und Körperarbeit, in eindrücklicher Art und Weise zu begegnen. Wir beachten dabei den Zeitraum von der Zeugung bis zu den ersten Stunden nach der Geburt. Die Geburtsarbeit wird in einem geschützten, liebevollen und erfahrenen Rahmen begleitet. Während des Prozesses achten wir sehr auf die Ressourcen, das Tempo und die Bedürfnisse der jeweiligen Person.

Die Präsenz der Kursanwesenden bildet symbolisch das Feld der Gebärmutter, sowie des eigenen Familiensystems. Durch achtsame Körperwahrnehmung gelangen Sie zu einem tieferen Verständnis für Ihr Lebensgefühl. Konflikthaft empfundene Muster, sowie unbewusste und eingeschlossene Kräfte, finden Beachtung.

Die Beziehung zu sich selbst und zu Ihrem Umfeld wird dabei gestärkt und die Wahlmöglichkeiten im Handeln freier.

Das Erleben eines Geburtsworkshops bringt oftmals neue Ressourcen und Möglichkeiten für Ihren Alltag ans Licht.

Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Leitung:



Simone Nauer, Pflegefachfrau, ausgebildet in Pränatal- und Geburtstherapie-Arbeit. Mutter von drei Kindern.
simone.nauer@softbrew.ch



Murli Pauli, Craniosacral Therapeut, Somatic-Experiencing Practitioner, ausgebildet in Pränatal- und Geburtstherapie-Arbeit. Vater von zwei Kindern.
www.se-und-cranio.ch

Assistenz:



Lucia Pfeiffer, Craniosacral Therapeutin, Weiterbildungen in Pränatal- und Geburtsdynamik für Babys und Kinder. Mutter eines Sohnes. www.cranio-uster.ch

Weitere Infos über Pränatal- und Geburtstherapiearbeit, sowie über prä- und perinatale Psychologie und Medizin finden Sie unter www.da-sein-institut.ch und www.isppm.ch.

Ort: **CranioSacral Praxis** Lucia Pfeiffer
Wintherthurerstr. 18a, 8610 Uster
4 Gehminuten vom Bahnhof Uster, Gebäude Migros West & Sport XX, Eingang Rückseite des Gebäudes zur Oberlandstrasse hin. Lageplan siehe www.cranio-uster.ch/Praxis
Parkplätze Fr. 8.- pro Tag zw. Kurslokal und Rückseite Bahnhof vorhanden.
ÖV ab Zürich HB S5 = .25/.55, S14 = .42/.12, S15 = .40/.10.

Daten: **Anfangs, resp. Frühjahr 2021**

Zeit: **Sa & So 9:00h bis ca. 19:00h**
Das abendliche Kursende kann sich je nach Prozessverlauf verschieben.

Der Kurs findet mit **4 TeilnehmerInnen**, von 9:00 - ca. 19:00h statt (**Sa & So**). Mittags werden wir jeweils gemeinsam etwas essen gehen. Wir empfehlen generell den Samstag- und Sonntagabend ruhig zu gestalten, um die Prozessarbeit gut zu integrieren.

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Lieblingsdecke oder Tuch, wenn möglich Verzicht auf Parfüm.

Anmeldung: Voraussetzung für die Kursanmeldung ist ein telefonisches Vorgespräch, sowie physische und psychische Gesundheit, welche eine aktive Teilnahme am Gruppengeschehen zulässt. Bitte melden Sie sich für das Vorgespräch bis 3 Wochen vor Kursbeginn bei: **Simone Nauer: 043 497 86 54, oder Lucia Pfeiffer 076 374 47 81.**

Wenn Sie sich aus irgendeinem Grund wieder abmelden möchten, dann senden Sie ein Mail an: simone.nauer@softbrew.ch oder rufen Sie an (Telefonnummer siehe oben). Abmeldungen können kostenlos bis 4 Wochen vor Kursbeginn berücksichtigt werden, danach werden Spesen verrechnet; gegebenenfalls bis zu 50% des Kursgeldes.

Preis: **Fr. 480.-** (ohne Mittagessen)
Bitte Kursgeld direkt am ersten Kurstag bezahlen, oder auf Wunsch auf Postkonto 87-78141-0, Lucia Pfeiffer, überweisen.

Verbindliche Anmeldung für den Geburtsworkshop

Name, Vorname: **Geb. Datum:**

Strasse: **Telefon:**

PLZ, Ort: **E-Mail:**

Ich habe mit der Kursleitung ein telefonisches Vorgespräch geführt und bin mit den Bedingungen des Workshops einverstanden. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Datum: **Unterschrift:**

Anmeldung bitte an Simone Nauer via Mail: simone.nauer@softbrew.ch, oder luciapfeiffer@zueri.org. Per Post auch möglich: Simone Nauer, Im Werk 9, 8610, Uster.