

# Reise in die eigene Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt



## Pränatal- und Geburtsworkshop - Körperorientierte Systemarbeit

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 als "Grundmelodie" während unseres Lebens begleiten, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Andererseits bringen auch wir selbst 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 Gesprächen 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.**