

## Rückbildungskurs für verwaiste Babymütter

Auch wenn der Anlass traurig ist, so ist es schön, dass Du zu mir gefunden hast!

### Du bist hier, weil

- Du schwanger warst und Dein Baby zwischen der 16. SSW und 42. SSW verloren hast.
- Du einen Spätabort hattest
- Du eine Totgeburt, bzw. eine stille Geburt hattest.
- Dein Baby lebend geboren, aber innerhalb der ersten 4 Monate nach der Geburt verstorben ist.
- Weil du dich für einen Spätabbruch bei fetaler Fehlbildung entschieden hast.
- Du einen Rückbildungskurs unter Gleichgesinnten suchst.

### Was ich anbiete:

- Rückbildungskurse für verwaiste Babymütter (ca 2-4 Kurse pro Jahr)
- 5 Rückbildungen
- Kurseinheiten a 2 Stunden ( 10 Std übernimmt die Kasse bis zum 9. Monat nach Geburt)
- einen Miniworkshop zum Kennenlernen, und/oder ein Abschlussritual im Bürgerpark (je 60 € Eigenanteil)

### Was kannst Du erwarten:

- einen geschützten Rahmen, in dem du einen achtsamen Austausch erfährst, im Kreise von ca 6-9 anderen verwaisten Babymüttern. Einen Austausch, in dem sich die Gruppe untereinander unterstützt, vernetzt und gegenseitig inspiriert.
- Bewegung (Kundaliniyoga, Tanz und klassische Elemente aus der Rückbildung), die dich wieder einwenig aus der „Schockstarre“ herausholt, d.h. angestaute Emotionen ins fließen bringt, den Körper belebt und entspannt und die Rückbildung unterstützt.
- Geführte Atem-Meditationen, sowie das Singen von Mantras, die uns am Ende des Kursabends meist wieder in einen Zustand versetzen, in dem auch der Geist friedlicher wird.

#### Ein Angebot von:

Elternschule Bremen Mitte

#### Veranstaltungsort:

Elternschule im Haus 10 (Frauenklinik)

#### Adresse:

Sankt-Jürgen-Straße 1  
Klinikum Bremen-Mitte  
28205 Bremen

#### Ansprechperson:

Tania Wienhues

#### Telefon:

0163 49 86 944

#### E-Mail-Adresse:

[twienhues@web.de](mailto:twienhues@web.de)

**Internetadresse:**

[www.elternschule-bremen-mitte.de](http://www.elternschule-bremen-mitte.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich