

Achtsamkeit für werdende & junge Mütter und Väter



**Freitag, den 6.03.20 um 18:00 Uhr
in der Praxis 10 Monde**

Als werdende Mutter und werdender Vater kommen enorme Herausforderungen auf Dich zu: deine Partnerschaft verändert sich, Du nimmst eine neue unbekannte Rolle, die Mutter/Vaterrolle ein, die mit vielen Erwartungen verknüpft ist.

Es geht um das zentrale Thema überhaupt: die Bindung zu deinem neugeborenen Kind. Das kann schön und beglückend sein, aber es gibt auch die andere Seite, vielleicht die Frage an dich selbst: „Mache ich es gut genug?“ Es ist wichtig, auch für dein Baby, wenn du Dich und Deine eigenen Bedürfnisse auch noch wahrnehmen und beachten kannst.

In Geburtsvorbereitungskursen geht es viel um die Geburt und um das Baby, man weiß aber aus der Bindungsforschung, dass es wichtig ist, dass Du auch dich selbst fühlen und beruhigen kannst. Hierbei kann Dich unser Achtsamkeitsabend unterstützen.

Unser Seminar basiert auf Achtsamkeit und Methoden der Körperpsychotherapie. Es ist ein Angebot, innezuhalten und den ständigen Fluß von Informationen und Reizen außen vor zu lassen und sich selbst als Resonanzraum zu spüren für die eigenen Gedanken, die eigenen Gefühle und seinen Körper. Etwas, was sofort hilfreich ist zur Orientierung und zur Verbindung mit sich selbst. Wir bieten Dir Achtsamkeitsübungen an, deren Wirkung Du sofort (in Deinem Leib) erspüren kannst und kleine Vorträge, die die Wirkung der Achtsamkeit erklären und hinführen zur Integration der Achtsamkeit in Deinen Alltag.

Was Du mitnimmst:

- Achtsamkeit im Alltag anwenden können und dadurch auch schwierige Situationen gelassener meistern.
- auf den Spuren des Körpers – Wege zum eigenen Selbst finden
- in Achtsamkeit seine Selbstwahrnehmung üben in den Modalitäten: Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen

Achtsamkeitsabend: 90-120 Minuten,

Kosten: 20,00 € pro Person, pro Paar: 35,00€.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

Weitere Informationen:

Astrid Peacock, geboren 1958

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie. Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin.

www.paarberatung-berlin.eu

Mike Peacock, geboren 1956

Heilpraktiker für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie (Hakomi) in Berlin Arbeitet mit Klienten und Gruppen. Hospiz Arbeit.

www.leibundkoerper.de

