



*„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk,
das ich von jemandem empfangen kann, ist,
gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.
Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist,
den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.
Wenn dies geschieht entsteht Kontakt.“*

Virginia Satir

In anderen Umständen: Eine Reise ins Glück!?

Kinder verändern die Partnerschaft. In die neue Elternrolle hineinwachsen dauert meist länger als die Schwangerschaft und nur Wenige sind auf das „unbekannte Neue“ vorbereitet. Viele Paare wünschen sich daher bereits während der Schwangerschaft eine Möglichkeit, um sich intensiv auf die neue Situation einzulassen. Wir bieten Ihnen Raum für eine Neu-Orientierung im Bezug auf ihre veränderten Bedürfnisse, positiven Austausch und bereichernde Methoden, die einfach im Alltag umzusetzen sind.

Folgen Sie unserer Einladung Ihre Beziehung und Elternschaft von Beginn an bewusst zu gestalten. Mithilfe des mentalen Trainings, einfachen Visualisierungen, berührenden Körper- und Wahrnehmungsübungen lässt sich so manche „Durststrecke in der Partnerschaft“ positiv meistern. Jedes Paar wird entdecken, wie viel Kraft in Ihrer Gemeinsamkeit steckt und diese für den neuen Lebensabschnitt nutzen.

1. Abend, 12. März: Die Veränderung willkommen heißen - Einfache Entspannungs- und Vertrauensübungen für einen freudigen Verlauf der Schwangerschaft für Frau & Mann, Aktivierung der eigenen Kraftquellen für die Partnerschaft

2. Abend, 26. März: Alte Muster, neue Wege - Effektive Methoden um eingefahrene Muster, unerwünschte Einwirkungen von Außen und gedankliche Stolpersteine zu verabschieden & diese durch Neue, positive und gemeinsame Bilder zu ersetzen

3. Abend, 9. April: Die Sprache der Liebe – bewusste Kommunikation auf allen Ebenen - Ich bin ich & das ist meine Sprache. Übungen, um die vielfältigen Kommunikationskanäle und Stärken des Partners besser kennen und schätzen zu lernen

4. Abend, 23. April: Mit Achtsamkeit die nächsten Schritte gehen - Hilfreiche Visualisierungen und Körperübungen für eine schöne Geburt und die Zeit danach.

Ihr konkreter Nutzen:

- * Mit Leichtigkeit Bedürfnisse formulieren, gegenseitige Entlastungsmöglichkeiten finden und das Miteinander genießen
- * Die Beziehung zum Kind durch eine gestärkte Partnerschaft fördern
- * Innerliche Blockaden (Ängste) und hinderliche Denkmuster lösen
- * Praktische Mental- und Entspannungsübungen im Hinblick auf die Geburtskontraktionen anwenden lernen
- * Auf unerwartete Situationen vorbereitet sein, damit gut zurecht kommen und diese aktiv mitgestalten

Rahmenbedingungen:

- * Zielgruppe: Paare, die ein Kind erwarten
 - * Termine: ab Donnerstag, 12. März 2015, Folgetermine: 26. März, 9. April, 23. April; jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr
 - * Tarif pro Paar: 360 Euro inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen, Gruppengröße: mindestens 4 bis maximal 6 Paare
 - * Veranstaltungsort: Seminarraum in Gramastetten (der genaue Ort wird noch bekannt gegeben)
 - * bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, Decke, warme Socken und einen kleinen Polster
- Das Seminar ersetzt keinesfalls medizinische Unterstützung oder einen klassischen Geburtsvorbereitungskurs, sondern ist eine ideale Ergänzung dazu.

**Freuen Sie sich auf vielfältige Zugänge zu einem guten Körpergefühl,
Selbstsicherheit in der Partnerschaft und ein tiefes Vertrauen ins Geschehen.**

Weitere Informationen & Anmeldung:

Katharina Dessl, 0660 52 606 52, katharina@herzfrequenz.at,
www.herzfrequenz.at, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mutter von 3 Kindern
Mag. Karen Maria Seiser, 0699 103 75 038, karen@sunseitn-shiatsu.at,
www.sunseitn-shiatsu.at, Körpertherapeutin