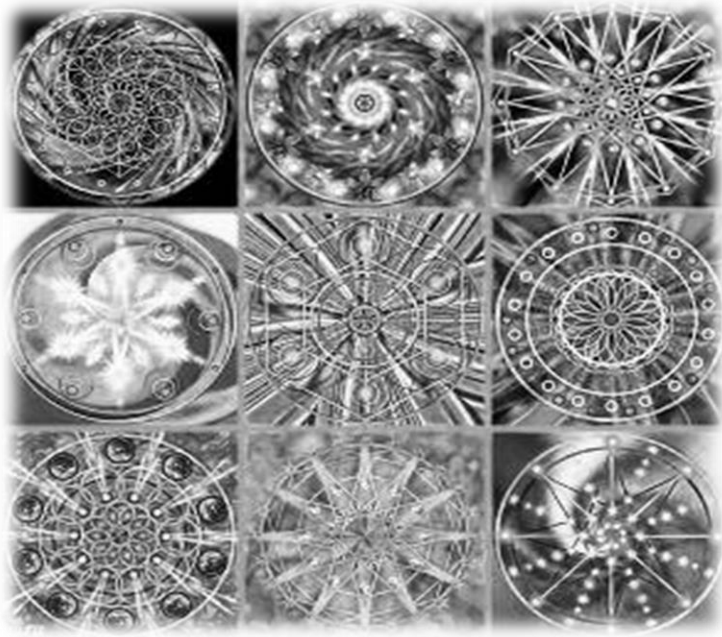


Reise in die eigene Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt



Pränatal- und Geburtsworkshop Körperorientierte Systemarbeit

25./26. Sept. oder 06./07. Nov. 2021 in 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 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 Gesprächs 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.

Der 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.
Bei allfälligen Verspätungen am Kurstag bitte folgende Mobilnummer wählen: 076 374 47 81 Lucia Pfeiffer.

Daten: **25./26. Sept. 2021 oder 06./07. Nov. 2021 (jew. Sa & So)**

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

Der Kurs findet mit max. **4 TeilnehmerInnen**, von 9:00 - ca. 19:00h statt. (**Sa & So**). Mittags werden wir jeweils gemeinsam etwas essen gehen. Mit **3 TeilnehmerInnen** findet der GWS am Samstag 9:00h - 19:00h und am Sonntag 9:30h - ca. 14:00h (ohne gemeinsames Mittagessen) statt. Zwischenverpflegung wird offeriert. 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 Parfum.

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:
Lucia Pfeiffer 076 374 47 81 oder Murli Pauli 076 585 10 80.

Wenn Sie sich aus irgendeinem (auch gesundheitlichen) Gründen abmelden möchten, dann rufen Sie uns raschmöglichst an (Telefonnummer siehe oben), damit wir eine(n) ErsatzteilnehmerIn suchen können. Abmeldungen können kostenlos bis 3 Wochen vor Kursbeginn berücksichtigt werden, danach werden 50% des Kursgeldes verrechnet.

Preis: **Fr. 600.- 2 Tage/ Fr. 500.- 1½ Tage** (ohne Mittagessen)
Bitte Kursgeld vor dem Kurs auf Postkonto 87-78141-0, Lucia Pfeiffer oder via TWINT (076 374 47 81) überweisen.

Verbindliche Anmeldung für den Geburtsworkshop vom 25./26. Sept. oder 6./7. Nov. 2021

Gewünschtes Datum: **Geb. Datum:**

Name, Vorname:

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 ausfüllen, fotografieren und per Whatsapp, Threema oder per E-Mail an: luciapfeiffer@zueri.org, senden.