

WENN DIE “GUTE HOFFNUNG” AUSBLEIBT



Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind tiefgreifende Ereignisse.
Doch für manche Mütter stellt sich das erwartete Glück nicht ein.

Seit der Schwangerschaft/ Geburt ...

- fühlst du dich traurig, überfordert oder schuldig
- oder hast Ängste oder Zwänge
- fällt es dir schwer, eine Verbindung zum Baby aufzubauen

DAS FÜHLST DU AUCH?

Damit bist du nicht alleine!

Nicht wenige Frauen erleben in dieser Zeit starke psychische Beschwerden und brauchen einen sensiblen Raum, Verständnis und psychotherapeutische Unterstützung.

WAS DICH ERWARTET:

- psychotherapeutisch angeleitete Gruppengespräche
- yogatherapeutische Impulse
- Verbindung und Entlastung durch Frauen in derselben Situation
- bei Bedarf: Paargespräche zur gemeinsamen Entlastung
- Dein Baby ist Herzlich Willkommen!



FÜR WEN?

Gruppe 1: schwangere Frauen,
Gruppe 2: Frauen nach der Geburt,
die sich **traurig, erschöpft, ängstlich, distanziert** fühlen.

HARD FACTS:

- In der Praxis für systemische Psychotherapie | Coaching & Yogatherapie oder remote.
- 6-8 Teilnehmerinnen pro Gruppe
- Privatversicherte, Beihilfeberechtigte und Selbstzahlerinnen (134,06 € pro Sitzung, GOP A812)
- Die Gruppe ist offen, ein Einstieg ist jederzeit möglich

JETZT KONTAKT AUFNEHMEN



Gruppentherapie für junge & werdende Mütter

“Hi, ich bin Elisa...”



...und ich habe im Oktober 24 meine erste Tochter bekommen. Dabei habe ich erfahren, wie wenig Unterstützung es für Frauen mit psychischen Belastungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gibt. Ich empfinde das als falsch – denn keine Frau sollte mit diesen Herausforderungen allein bleiben oder sie still ertragen müssen. Es gibt Wege mit ihnen umzugehen und wieder Kraft zu finden.

Zurück in meiner Praxis möchte ich dazu beitragen, diese Lücke zu schließen. Denn ich bin überzeugt: Jede Frau verdient es, in dieser verletzlichen Zeit gesehen, gehört und ernst genommen zu werden.

FÜR MEHR ENTLASTUNG,
AKZEPTANZ & HOFFNUNG.



JETZT
KONTAKT
AUFNEHMEN

