

Kennen Sie diese Fragen?

Haben Sie eine Geburt anders als erhofft erlebt?
Sind Sie auf der Suche nach Antworten rund um Ihre Geburt?

Möchten Sie sich auf Ihren individuellen Weg der Verarbeitung machen?

Wir können Sie ein Stück Ihres Weges unterstützen und begleiten.

Unsere Angebote sind **in Präsenz, hybrid** oder **digital**:

- **kostenfreie Beratung**
- **verschiedene Kursangebote**
- **angeleitete Gesprächskreise**

Beratung

Sie merken irgendetwas stimmt nicht nach der Geburt. Ist das „normal“?

In unserer Beratung bekommen Sie die Möglichkeit, sich rund um Ihre Schwangerschaft und Geburt und die damit verbundenen Gedanken und Gefühle zu äußern:

- vertrauensvoll
- kostenfrei
- anonym



Unsere Kursangebote

Bei uns stehen Ihnen eine Auswahl von verschiedenen Kursen zur Verfügung. Jeder Kurs hat unterschiedliche Schwerpunkte. Grundsätzlich wird in all unseren Kursen Vertrauen gestärkt und Verbundenheit gefördert.

Schwerpunkt Körper

- sich wieder wohlfühlen im und mit dem eignen Körper – aktive Selbstfürsorge
- sensible Zuwendung zu den inneren Blockaden
- kräftestärkend, z. B.
 - Traumasensibles Yoga
 - sensitives Beckenbodentraining
 - Mama-Baby-Yoga zur Rückbildung

Schwerpunkt Eltern-Kind Bindung

- zugewandte Aktivitäten gemeinsam mit dem Baby zur Stärkung der Bindung und des Selbstvertrauens, z. B.
 - Babymassage
 - Krabbelgruppe
 - PEKiP

Unser Kursangebot wächst weiter. Schauen Sie gerne auf unsere Homepage.



Angeleitete Gesprächskreise

Das Angebot richtet sich an alle, die gemeinsam in einer Gruppe Erfahrungen sammeln und sich austauschen wollen. In der Gruppe wird das Gefühl aufgefangen alleinzusein. Zu wissen, dass andere ähnliches erlebt haben und zu hören, wie sie damit umgehen, kann ein bedeutender Punkt in der Verarbeitung sein.

Zudem erfahren Sie praktische Impulse und Übungen, die Sie zusätzlich unterstützen können. Es spielt keine Rolle, ob die Geburtserfahrung schon einige Jahre zurückliegt oder gerade erst stattgefunden hat. Es gibt Angebote mit und ohne Baby.

Unsere angeleiteten Gesprächskreise unterteilen sich in:

- Kaiserschnitt / Bauchgeburt
- Geburt anders als erhofft
- Vätergruppe
- digitale Selbsthilfegruppe (1 x im Monat)

Welches Angebot spricht Sie an?

Gerne unterstützen wir Sie bei Ihrer Wahl.

Bitte sprechen Sie uns an.



Wollen Sie unser Projekt unterstützen?
Herzlichen Dank. Wir freuen uns über jede Spende.

IBAN DE 38 5109 0000 0006 4312 08



Hilfe annehmen und zulassen können, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.

Wir sind nicht geschaffen, um alles alleine zu machen.

Wir sind für Sie da.



Frauengesundheitszentrum
SIRONA e. V.

Schiersteiner Str. 21
[Ecke Niederwaldstraße, 2. Stock]
65187 Wiesbaden
Tel.: **0611-30 16 94**
E-Mail: info@fgz-sirona.de
www.fgz-sirona.de

 @sirona_wiesbaden

 @Wiesbaden-Rheingauviertel

gefördert von der Stadt Wiesbaden
durch:



Geburt –
anders als
erhofft?

