

Was ist ein Trauma und welche Auswirkungen hat dieses?

Ein Trauma ist eine schwere Belastung, welche über einen langen Zeitraum anhält und so durch dauerhaften Stress das Nervensystem überlastet. Dies macht sich durch verschiedene physische und psychische Symptome bemerkbar wie zum Beispiel Verdauungsprobleme, Verspannungen, Schmerzen in Rücken-, Hüft- und Beckenregion, sowie Schlaflosigkeit, Konzentrationstörungen und einer veränderten Körperwahrnehmung.

Welche Vorteile hat die bewegte traumapädagogische Begleitung?

Durch die bewegte traumapädagogische Begleitung soll ein sicherer Raum geschaffen werden, welcher ermöglicht Gefühle wahrzunehmen, zuzulassen und auszuleben. Dies verhilft zu mehr emotionaler Stabilität und ermöglicht zu erkennen was zur individuellen Heilung benötigt wird.

Die körperlichen Übungen unterstützen die Körperwahrnehmung und verhelfen zu einem positiveren Körpergefühl. Außerdem unterstützen sie sanft die Rückbildungsvorgänge des weiblichen Körpers.

Wie sieht der Kurs konkret aus?

Dieser Rückbildungskurs für Sternenmamas stellt eine 5-wöchige Begleitung dar, welcher Austausch zwischen den Frauen ermöglicht und Raum für Erlebtes und Emotionen bietet. Die therapeutischen Rückbildungsübungen fokussieren sich vor allem auf den Beckenboden und die Körpermitte.

Mir ist es wichtig, dass hier jede Frau ihren Platz finden darf, egal ob ihr Baby in der Frühschwangerschaft zu den Sterne reisen musste oder zu einem späteren Zeitpunkt, erst vor Kurzem oder ob seither schon etwas Zeit vergangen ist. Alle Frauen die für sich Bedarf spüren sind herzlichst eingeladen.

Jede Stunde ist durch ein gemeinsames Ankommen gekennzeichnet, wobei aktuelle Themen mitgebracht werden können. Durch das anschließende Aufwärmen wird der Körper und das Nervensystem auf die kommende Stunde vorbereitet. Im Hauptteil stehen Körperwahrnehmung und Entspannung im Vordergrund, wobei Platz für Rückbildungsübungen, Mobilisation und Entspannungsübungen sind. Beim gemeinsamen Ausklang der Stunde können die Frauen nochmals in den Austausch gehen oder auch Eindrücke reflektieren.

Ich freue mich auf dich!
Deine

