Zeit für dich

Ein Abend für Ruhe, liebevollen Kontakt zu dir und Raum für deine Schwangerschaft.

In einer kleinen, geschützten Runde darfst du zur Ruhe kommen, durchatmen, den Alltag für einen Moment loslassen und dir Zeit mit dir und deinem Baby schenken.

Was erwartet dich?

- Kleine Momente zum Innehalten, Durchatmen und Spüren
- sanfte Körperübungen, Meditation und freie Bewegung
- wertvolle Impulse rund um das Nervensystem in der Schwangerschaft
- Zeit für die Verbindung und den Kontakt mit deinem Baby
- gemeinsamer Austausch in einer wertschätzenden Atmosphäre
- zarte Klänge zur Entspannung

Die erste Begegnung mit deinem Kind beginnt bereits vor der Geburt.

Zeit für dich

Wann & Wo
30.07.2026, 18:30 Uhr
Hebammenpraxis Petra Reichert-Wittke
(Steinig 11, 97514 Oberaurach-Kirchaich)

05.08.2026, 18:30 Uhr
Hebammenpraxis Dorothea Rothmann
(Am Hainbach 6, 97519 Kleinsteinach)

Dauer
ca. 2,5–3h

Mitbringen
Bequeme Kleidung, Getränk
und eine warme Decke

Teilnahmebeitrag
59€

Bei Interesse melde dich gerne
kontakt@rebeccariedl-frauenzeit.de

Ich freue mich auf dich.
Rebecca

FRAUENZEiT
Dr. Rebecca Riedl
Traumasensible Begleitung & Coaching
für Frauen

Erfahre mehr ...
www.rebeccariedl-frauenzeit.de

Birth is not only about making babies. Birth is about making mothers.

Barbara Katz Rothman