

„Mama-Zeit“ mit Jasmin

Dieser Kurs soll in einer festen Kleingruppe über Veränderungen und Belastungen im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Stillzeit und der Mutterrolle an sich informieren sowie zum Reflektieren und Diskutieren anregen. Zudem soll dies ein geschützter Raum sein, wo sich die Teilnehmerinnen über ihre positiven und negativen Erfahrungen austauschen können.

„Mama-Zeit“ wird ohne Kinder stattfinden, damit die Mütter sich für 60 Minuten nur auf sich konzentrieren können.

Jasmin ist psychologische Psychotherapeutin und hat somit einen professionellen Blick auf psychische und körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Themen wie Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen können hier in geschütztem Rahmen betrachtet und enttabuisiert werden.

Jasmin möchte gleichzeitig aber auch auf die Ressourcen der Teilnehmerinnen schauen und die Mütter durch Methoden der Stressbewältigung, wie Atemübungen, Yoga etc. stärken und entlasten, sodass sich die Frauen selbst auch im Alltag Entspannung schaffen können.

Jasmin ist neben psychologischer Psychotherapeutin auch noch Yogalehrerin und selbst Mama, und hat dadurch einen breiten Blick für die Bedürfnisse, den Erwartungen und Veränderungen, die diese besondere Zeit des Mama-seins und -werdens mit sich bringt.

Der Kurs ist in 8 Termine aufgeteilt, jeweils mit einem Themenschwerpunkt, wobei Jasmin jederzeit auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmerinnen eingehen wird.

In 60 Minuten dürfen sich die Mütter in ihrer „Mama-Zeit“ auf sich fokussieren und mit den anderen Teilnehmerinnen über die positiven und negativen Erfahrungen austauschen, gegenseitig stärken und voneinander lernen.

Damit ein ruhiges und vertrautes Arbeiten möglich ist, ist „Mama-Zeit“ eine feste Kleingruppe.

Donnerstags, von 09:30-10:30 Uhr findet „Mama-Zeit“ im Salon der Ulmenallee 35 statt.
Vom 16.05.2024 – 18.07.2024

Der Unkostenbeitrag ist für die 8 Termine insgesamt 24€.

Anmeldung und Fragen über familienzentrum-kastanienallee@pfh-berlin.de