

# Hallo Mama

„Mit jedem Kind wird auch die Mutter geboren“



## Monatliche Schwangerenkreise im Startpunkt Allmannsdorf

So wie das Kind Zeit und Begleitung braucht in unserer Welt anzukommen, brauchen auch wir Zeit und Begleitung, um uns in diese tolle und große Aufgabe „Mama werden“ zu finden.

**Du bist schwanger und möchtest dich auf deine neue Rolle als Mama vorbereiten? Dich mental für die Geburt und die Zeit danach stärken?**

### Wir bieten Dir:

- Raum für dich und deine Schwangerschaft durch angeleitete Impulse zu Deinen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Mama werden/sein
- praktische Tipps, Übungen zur Entspannung und Verbindung zu deinem Baby, sowie eine mentale Vorbereitung für eine positive & selbstbestimmte Geburtserfahrung und für die erste Zeit als Mama
- einen wertvollen Austausch mit anderen werdenden Müttern in einem geschützten Rahmen
- eine wertschätzende und individuelle Begleitung bei Wünschen, Fragen, Sorgen und Gedanken

Tu dir und deinem Baby etwas Gutes und sammle Kraft für alles, was kommt. Hier findest du Raum für Fragen, Gedanken und Gefühle. 

Wir arbeiten eng mit unseren Hebammen in Konstanz zusammen. Dieses Angebot verstehen wir als Ergänzung zu eurem Geburtsvorbereitungskurs.

**Wann?** Jeden **letzten Montag** im Monat  
**von 17.30 bis 19.30 Uhr**

Immer mit einem anderen (ent-) spannenden Thema  
Das genaue Programm findet ihr auf unserer Homepage unter Startpunkt Allmannsdorf.

**Wo?** In den Startpunkträumen in Allmannsdorf  
**Wieviel?** Die Kosten übernimmt der Startpunkt  
**Mit wem?** Janina Keller - *Doula*, systemische Beraterin und Yogalehrerin.

Es bedarf keiner Anmeldung, aber für eine bessere Planung freuen wir uns über eine kurze Nachricht an:  
janina\_keller@gmx.de oder  
start.allmannsdorf@caritas-kn.de



### Startpunkt Allmannsdorf

Im Quartiersladen Allmannsdorf

Mainaustr. 166, 78464 Konstanz

Tel: 0162 7690 775

Ansprechpartnerin: Maja Scherer-Evers

start.allmannsdorf@caritas-kn.de

[www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de)



Gefördert vom:

