

Hallo Mama

Monatliche Schwangerenkreise

„Mit jedem Kind wird auch die Mutter geboren.“



Programmübersicht

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 und mental für die Geburt und die Zeit danach stärken?

Mitten in den Monaten der großen und kleinen Veränderungen schaffen wir eine besondere Auszeit für Dich und Dein Baby. Im vertrauensvollen Kreis von anderen Schwangeren und in Begleitung der Doula Janina Keller ist Raum für Dich und Deine persönlichen Themen und Fragen.

Wir bieten Dir am:

30.03.2026 von 17:30 bis 19:30 - Kraftquellen für Deine Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach

An diesem Abend fokussieren wir uns ganz praktisch auf wohltuende Rituale der Entspannung und der Selbstfürsorge in der Schwangerschaft. Wir stärken bewusst die Verbindung zu deinem Baby und sammeln Kraft für alles was kommt.

„Liebe werdende Mamas,

wir machen eine kleine Pause von April bis August. Ab September geht unser Programm wieder weiter.

Bis dahin wünschen wir euch eine schöne und entspannte Zeit.

Wir freuen uns sehr, euch im September wiederzusehen!“  

Hallo Mama

Monatliche Schwangerenkreise

„Mit jedem Kind wird auch
die Mutter geboren.“



Wir arbeiten eng mit unseren Hebammen in Konstanz zusammen. Dieses Angebot verstehen wir als Ergänzung zu eurem Geburtsvorbereitungskurs. **Tu dir und deinem Baby was Gutes und komm vorbei.** Dies ist ein **offener Treff**. **Alle werdenden Mamas** sind herzlich willkommen. *Eine Anmeldung ist nicht nötig, um besser planen zu können, freuen wir uns aber trotzdem, wenn ihr uns vorab kontaktiert.*

Bei Fragen zum Programm oder anderen Infos, darfst du dich jederzeit hier melden: janina_keller@gmx.de

Startpunkt Allmannsdorf

Im Quartiersladen Allmannsdorf

Mainaustr. 166, 78464 Konstanz

Tel: 07531 80 71 700

Ansprechpartnerin: Maja Scherer-Evers

start.allmannsdorf@caritas-kn.de

www.startpunktleben.de

Hallo Mama

Monatliche Schwangerenkreise

„Mit jedem Kind wird auch
die Mutter geboren.“



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**

Wo? In den Startpunkträumen in Allmannsdorf

Wieviel? Die Kosten übernimmt der Startpunkt

Mit wem? Janina Keller - *Doula*, systemische Beraterin und Yogalehrerin; Maja Scherer-Evers als Ansprechperson zur Planung und Programm.

Dies ist ein **offener Treff**. **Alle werdenden Mamas** sind herzlich willkommen. *Eine Anmeldung ist nicht nötig, um besser planen zu können, freuen wir uns aber trotzdem, wenn ihr uns vorab kontaktiert.*

Wir freuen uns auf Euch!