

# 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:

**26.05.2025 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.

**30.06.2025 von 17:30 bis 19:30 - Entspannt und im Vertrauen durch die Schwangerschaft und in die Geburt**

An diesem Abend fokussieren wir uns über angeleitete Impulse der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühl darauf, wie wir auch in herausfordernden Situationen entspannt in unserer Mitte bleiben können. Praktische Übungen sollen dabei helfen, das Vertrauen in den eigenen Körper und die Verbindung zum Baby für die Geburt sanft zu stärken.



# Hallo Mama

## Monatliche Schwangerenkreise

„Mit jedem Kind wird auch die Mutter geboren.“



## Programmübersicht

28.07.2025 FINDET KEIN SCHWANGERENKREIS STATT! Im Monat Juli machen wir eine Sommerpause.

25.08.2025 von 17:30 bis 19:30 - Deine selbstbestimmte Geburt

An diesem Abend fokussieren wir uns auf deine positive und selbstbestimmte Geburtserfahrung - ganz unabhängig davon, wo und wie Dein Baby geboren werden wird. Es ist Raum für:

- Innere Bilder, Ängste, Fragen und Sorgen zur bevorstehenden Geburt
- Wünsche, Hoffnungen, Pläne und Intentionen und wie wir im Geburtsverlauf gleichzeitig offen und flexibel und trotz allem selbstbestimmt bleiben können

Praktische geburtsvorbereitende Übungen zum Wohlfühlen und Entspannen stärken deine innere Verbindung zum Baby.

29.09.2025 von 17:30 bis 19:30 - Dein sanfter Start in die erste Zeit mit Deinem Baby

An diesem Abend fokussieren wir uns auf die besonderen ersten Tage und Wochen mit Deinem Baby. Das Wochenbett. Wie kann der Start für alle Beteiligten so sanft und achtsam wie möglich gelingen?

Welche Rituale können Dich und Euch im Alltag ganz praktisch dabei unterstützen entspannt im Mama- und Elternsein anzukommen?



Gefördert von:



# 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:

### Startpunkt Allmannsdorf

Im Quartiersladen Allmannsdorf

Mainaustr. 166, 78464 Konstanz

Tel: 0162 7690 775

Ansprechpartnerin: Maja Scherer-Evers

[start.allmannsdorf@caritas-kn.de](mailto:start.allmannsdorf@caritas-kn.de)

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



Gefördert von:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

caritasverband  
konstanz



Stadt  
Konstanz

STÄRKE