



Bewusst Mama

**Psychologische Begleitung durch einen
einzigartigen Entwicklungsprozess**

Gruppenangebote

- für werdende Mütter
- für Mütter mit ihren Babys (0-6 Monate)

In Basel-Stadt und in Basel-Land

Es gibt kaum eine einschneidendere
Veränderung im Leben als Mutter und
Vater zu werden.

Geh diese Veränderung bewusst an und
nimm dir Zeit, damit du und deine
Familie achtsam und zuversichtlich in das
neue Abenteuer startet.



gemeinsam geleitet von

Dora Speich eidg. anerkannte Psychotherapeutin &
Selina Schwager eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Machst du dir Gedanken über die Schwangerschaft und die Zukunft mit deinem Kind?
Fühlst du dich manchmal von deinen Gefühlen überwältigt?
Möchtest du dich aktiv mit deinem Entwicklungsprozess von Frau zur Mutter, vom Paar zu Eltern auseinandersetzen?

Was dich bei uns erwartet:

- **Auseinandersetzung** mit den eigenen Erfahrungen und Erwartungen
- **Prävention** negativer Gefühlsspiralen
- **Fachwissen** zum Entwicklungsprozess der Kinder und der Elternschaft
- **Selbstfürsorge**
- **Lernen**, dem Elternsein und dem eigenen Kind mit **Achtsamkeit** zu begegnen
- **Halt** und **Unterstützung** finden im Kreis werdender Mütter

Weitere Informationen zu unseren Angeboten:
www.bewusst-mama.ch



Wir freuen uns auf eure Kontaktaufnahme!