

Traumasensibles Yoga nach belastender Geburtserfahrung



Nicht jede Geburt wird als stärkend oder positiv erlebt. Wenn eine Geburt von Angst, Kontrollverlust, Überforderung oder medizinischen Eingriffen geprägt war, kann sie Spuren hinterlassen – körperlich und emotional. Dieses post-natale Angebot richtet sich an Frauen, die ihre Geburt als belastend oder traumatisch erlebt haben und sich einen geschützten Raum zur Verarbeitung wünschen. Es ist kein Kursangebot für Schwangere. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen achtsame Körperarbeit, sanfte Übungen und unterstützende Impulse, die Ihnen helfen können, wieder mehr Sicherheit im eigenen Körper zu spüren. Gleichzeitig darf auch auf Ihre Erfahrung gehört werden – im Austausch oder in der Stille, ganz so, wie es sich für Sie stimmig anfühlt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke für die Entspannung und ein Getränk

Leitung: **Vivian Redl**, zertifizierte Yogalehrerin, Heilpraktikerin, zertifizierte Geburtsvorbereiterin

Dauer: **Mi, 4.11. bis 16.12.2026**

Uhrzeit: **16.00-17.30 Uhr**

Kurs-Nr.: **2601-0621**

Gebühr: **77,00 € für 7 Termine**

Ort: **UKM Geburtshilfe, IEZ Neubau am West-Turm Ebene 07 Raum 753, Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster.** Bitte auf Ebene 07 vor dem Aufzug links gehen, geradeaus am halbrunden Wartebereich vorbei den schmalen Gang hinunter und dann in die offene Tür rechts gehen. Dort steht ein gut sichtbares Hinweisschild auf den Kursraum.

Anmeldung: FamilienBildung Friedensstraße, Tel. 0251-3929080
oder www.familienbildung-friedensstrasse.de