

MomBeWell

Paar-Workshop MomBeWell-Kurs Mama-Workshops Coachings

Über uns Anmeldung

## MomBeWell-Kurs

### Nimm Dir Raum für Dich und deinen Mama-sein-Prozess!

Nächster Kurs: 22., 29. August, 12., und 26. September 2025 - jeweils freitagnachmittags 14.30 - 16.00 Uhr, Stadt Bern

Melde dich gerne, es hat noch freie Plätze!

Die Daten passen Dir nicht (alle)? -> Kein Problem, du darfst dich trotzdem anmelden. Wir werden nach Eingang der Anmeldungen mit allen Interessentinnen Rücksprache nehmen und die Daten gerne so anpassen, dass es für alle stimmig ist.

Du möchtest kommen aber hast kein Hüeti? -> Auch hier darfst du uns gerne schreiben und wir helfen zu überlegen, was es für Lösungen gibt. Je nachdem, wie es dir damit geht, gibt es auch die Möglichkeit, dein(e) Kind(er) mitzubringen.

Du zögerst, weil du dich gerade nicht so gewappnet fühlst für eine Gruppe in der du niemanden kennst? -> Du bist in guter Gesellschaft und den anderen (die scheinbar alles so im Griff haben) geht es genauso! Mutterschaftszeit ist oft nicht die selbstbewussteste Zeit und wir gestalten unseren MomBeWell-Kurs darum bewusst so, dass Unsicherheiten ihren Raum erhalten und du so sein darfst wie du bist.

Du brauchst deine Energien gerade für den Alltag und fragst dich ob du Kapazitäten hast für so einen Kurs? -> Wir wissen, wie sehr Mutterschaft die Ressourcen einschränken kann. Wähle gut, was dich gerade stärkt! Vielleicht statt Kurs lieber Aarebaden? Vielleicht beides kombiniert? You may be well!

Unser MomBeWell-Kurs ist eine konstruktive Auseinandersetzung mit dem Mama-sein und die Gelegenheit im Kreis unter Frauen gegenseitig unsere psychische

und spirituelle Kraft zu stärken: Für Deine Kinder, für Deine Partnerschaft aber allem voran FÜR DICH!



Die Wochenbettzeit ist vorbei - jetzt müsste ich doch im Muttersein angekommen und wohl sein - oder doch nicht?

Rückbildungskurse für den Wiederaufbau der Kraft im Beckenboden nach der Geburt sind zum Glück schon ganz normal - unsere Vision ist es, dass dasselbe für die Stärkung der inneren psychisch/spirituellen Kraft genauso normal wird.

Denn wer für Kinder sorgt braucht eine Erweiterung seiner psychischen Ausgeglichenheit und Verankerung.

Dieser Kurs ist unser Angebot, um genau das zu fördern. Wir laden dich herzlich ein zu unserem Aufbaukurs für die psychische Stärkung in der Mutterschaft.

Unsere Körper unterstützen uns perfekt dabei Mama zu sein und doch ist Mutterschaft kein biologisch automatisiertes Programm, sondern braucht Übung und bewusste Auseinandersetzung. Nicht damit du die perfekte Mama wirst, sondern damit du lernst, deinen einzigartigen Mama-Style zu ehren und etwas für

dein Wohlbefinden zu tun. Unser Mom be Well Kurs unterstützt dich genau dabei. Während einem Monat widmest du dich in einer festen Gruppe mit anderen Frauen bewusst deinem Mama-Sein.

Der Kurs umfasst vier Termine in einer festen Gruppe von Frauen mit unterschiedlich alten Babies/Kleinkinder (die übrigens gerne mitgenommen werden dürfen). Wir bieten fachlichen Input, leiten Übungen an und laden zum Austausch ein. Im Kurs werden Themen wie Energiemanagement, Stärkung des Selbstbewusstseins in der Mutterrolle, kreativer Umgang mit (eigenen und fremden) Emotionen und Stärkung der Partnerschaft im Elternalltag vertieft. Dabei kannst du von unserem psychologischen Fachwissen, unseren Nachforschungen und unserer persönlichen Erfahrungen als Mamas profitieren.

Jetzt anmelden

Preis	230 CHF
Kursort	Stadt Bern, genaue Adresse folgt bei Anmeldung
Kursdaten	22. und 29. August, 12. und 19. September 2025 - jeweils freitagnachmittags 14.30 - 16.00 Uhr

Gönn dir eine konstruktive Auszeit vom Alltag und stärke bewusst dein  
Wohlbefinden als Mama!

Jetzt per Mail anmelden

[www.mombewell.ch](http://www.mombewell.ch)

Kontakt

[info@mombewell.ch](mailto:info@mombewell.ch)