

In Balance von Anfang an

Mit Stressbewältigung und Selbstfürsorge von der Schwangerschaft ins Mamasein

Du bist gerade schwanger und möchtest mehr Fokus auf dich und deine Selbstfürsorge legen?

Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich!

Die Ziele des Kurses:

- Du findest deine persönliche Balance für Schwangerschaft und Mamasein.
- Du lernst, gut für dich zu sorgen – auch im Trubel des Alltags.
- Du stärkst dein Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten.
- Du nimmst Klarheit, Ruhe und neue Energie mit in die nächste Phase deines Lebens.
- Du entdeckst Strategien, die dich langfristig begleiten – egal ob du schon ein Kind hast oder das erste Mal Mama wirst.
- Du kommst mit anderen Schwangeren in den Austausch und lernst, die Fähigkeiten und neues Wissen langfristig in den Alltag integrieren.

Wir kommen in einem gemütlichen und vertraulichen Rahmen von maximal 9 Frauen zusammen.

Wo? Geburtshaus Bielefeld
Wertherstraße 8, 33615 Bielefeld

Wann? Mittwochs, 02.09 – 28.10.2026, (Pause am 07.10)
jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 199 €, die **Krankenkasse erstattet bis zu 80%.**

Anmeldung und Kontakt

Carolyn Tarrach

 www.innen-und-aussen.info

 hallo@innen-und-aussen.info

 [innen.und-aussen](https://www.instagram.com/innen.und-aussen)

INNEN & AUSSEN

MODERATION, KOMMUNIKATION
UND COACHING

