

In Balance von Anfang an

Mit Stressbewältigung und Selbstfürsorge von der Schwangerschaft ins Mamasein

Nimm dir Zeit und Raum für dich in diesem

Mini-Retreat für die Schwangerschaft.



Ziele

- Du bereitest dich auf deine Rolle sowie mögliche Herausforderungen durch wenig Zeit für dich oder Konflikte in der Beziehung vor.
- Du lernst, gut für dich zu sorgen – auch im Trubel des Alltags.
- 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.

Wo? Geburtshaus Bielefeld

Wertherstraße 8, 33615 Bielefeld

Wann? Fr. 15.01 17 – 20 Uhr & Sa. 16.01.2027 9–13 Uhr

Kosten: 199 €

Dieser Präventionskurs wird von der Krankenkasse mit bis zu 80% (gesetzlich) bzw. 100% (privat) erstattet.

Anmeldung und Kontakt

Carolin Tarrach

Gesundheitswissenschaftlerin &
system. Coach



www.innen-und-aussen.info



hallo@innen-und-aussen.info



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

